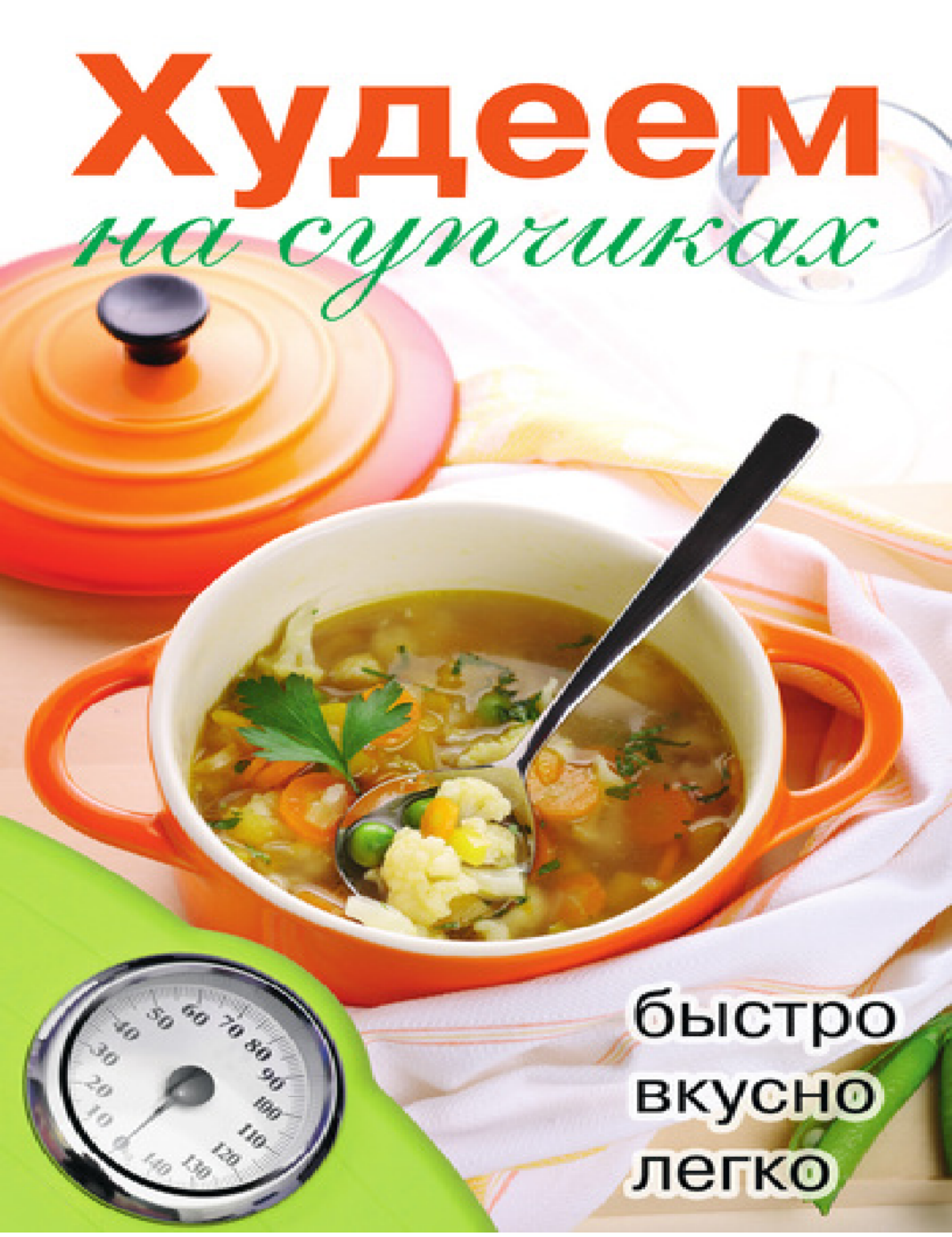
Худеем
на супчиках



быстро
вкусно
легко

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Диета на основе супов считается одной из самых эффективных. Питаясь в течение нескольких недель только первыми блюдами, вы без вреда для здоровья избавитесь от лишних килограммов. На страницах данной книги вы найдете рецепты вкусных и полезных бульонов и супов, предназначенных для похудания.

- Дарья Нестерова
  - Введение
  - Супы из овощей и грибов
    -
    - Овощные бульоны
      - Классический овощной бульон
      - Бульон с маслинами по-гречески
      - Морковный бульон с тмином и зеленью
      - Бульон с яйцом по-сельски
      - Свекольный бульон
      - Бульон «Старорусский»
      - Бульон с крекерами
      - Бульон с чесночными стрелками и сыром
      - Бульон из щавеля со сливками
      - Бульон из щавеля и крапивы
      - Бульон из молодого картофеля с зеленым луком
      - Бульон из кореньев с сухариками и зеленью
      - Бульон из моркови с сушеной зеленью
      - Бульон с сухариками и брынзой
      - Бульон с морковью, зеленым луком и зеленым горошком
      - Бульон с морковью и гречневой крупой
      - Бульон с морковью и лапшой
      - Бульон с морковью и рисом
      - Бульон с морковью и варениками
      - Бульон с морковью и клецками
    - Грибные бульоны
      - Бульон из белых грибов
      - Грибной бульон по-украински
      - Грибной бульон с зеленым горошком
      - Грибной бульон по-французски
      - Грибной бульон с молодой крапивой и

щавелем
- Бульон из подберезовиков на свекольном отваре
- Грибной бульон по-русски

- Супы из овощей, круп и макаронных изделий
  - Суп из смеси овощей с картофелем
  - Суп из картофеля и моркови
  - Суп с картофелем и луком
  - Суп из кольраби с зеленью
  - Суп из цветной капусты
  - Суп с кукурузой
  - Суп с кукурузными початками
  - Томатный суп с картофелем
  - Суп с цукини
  - Суп с картофелем и перепелиным яйцом
  - Суп с картофелем и жареным чесноком
  - Картофельный суп с рисом и любистком
  - Суп из батата по-азиатски
  - Суп с баклажанами
  - Суп из бобов с морковью
  - Луковый суп с картофелем и шпинатом
  - Суп из цветной капусты с авокадо
  - Суп из романеско с гречневой крупой
  - Суп по-болгарски
  - Суп по-гречески
  - Острый картофельный суп с рисом и каперсами
  - Суп с вермишелью, томатом и баклажаном
  - Острый гороховый суп с имбирем
  - Суп из фасоли мунго по-китайски
  - Суп из помидоров и манной крупы
  - Луковый суп по-французски
  - Суп из цикория с чесноком, сыром и лимоном
  - Суп из свежих помидоров с зеленью
  - Суп из спаржи с зеленью и тофу
  - Луковый суп с вином
  - Суп из консервированных помидоров со специями
  - Суп с макаронными изделиями и пармезаном
  - Суп из стручковой фасоли с сыром, арахисом и специями
  - Суп по-узбекски

- Гороховый суп с морковью, сыром и гренками
- Овощной суп с зеленью и сухариками
- Классический суп-пюре
- Суп-пюре из замороженных овощей
- Картофельный суп-пюре с сыром и маринованным шпинатом
- Суп-пюре из моркови
- Суп-пюре из белой фасоли
- Гороховый суп-пюре с брокколи и сушеными грибами
- Картофельный суп-пюре с яйцом
- Картофельный суп-пюре с плавленым сыром
- Чечевичный суп-пюре с картофелем
- Кабачковый суп-пюре

- Грибные супы
  - Суп из сушеных грибов с картофелем и макаронами
  - Суп из шампиньонов с картофелем и сыром
  - Суп из шампиньонов с кабачками
  - Суп из шампиньонов с морковью и рисом
  - Суп из сушеных белых грибов с картофелем и яйцом
  - Грибной суп с репой и морковью
  - Грибной суп с баклажаном и макаронами
  - Грибной суп с картофелем и пшеном
  - Суп из вешенок с сыром
  - Суп из маслят с морковью и рисом
  - Грибной суп с кабачками
  - Грибной суп с луком-пореем
  - Грибной суп с оливками
  - Грибной суп-пюре с орехами
- Свекольники
  - Свекольник на скорую руку
  - Свекольник с цветной фасолью
  - Свекольник с картофелем и консервированной фасолью
  - Свекольник со стручковой фасолью и сушеной морковью
  - Свекольник с грибами
  - Свекольник с сушеными грибами и пастернаком

- Свекольный суп-пюре
- Щи
  - Постные щи
  - Щи с цукини
  - Щи из краснокочанной капусты
  - Грибные щи
  - Щи из квашеной капусты
  - Щи из квашеной капусты с репой
  - Щи из маринованных овощей
  - Щи из квашеной капусты с сушеными грибами
  - Щи «Летние»
  - Постный борщ
  - Борщ с маринованными овощами
  - Борщ с маринованными опятами
  - Борщ из свекольной ботвы со сливками
  - Борщ из свекольной ботвы и савойской капусты
  - Борщ с шампиньонами и пекинской капустой
  - Борщ со щавелем
- Рассольники
  - Рассольник на скорую руку
  - Рассольник с морковью и луком
  - Рассольник с шампиньонами
  - Рассольник с опятами, каперсами и спаржей
- Холодные супы
  - Окрошка «Вегетарианская»
  - Окрошка с ревенем
  - Окрошка на щавелевом отваре
  - Холодный томатный суп
  - Холодный суп по-туркменски
  - Суп «Весенний»
  - Суп на свекольном отваре с репой
  - Суп из помидоров, крапивы и орехов

- Молочные супы
  -
  - Супы на основе молока и сливок
    -
    - Суп-лапша с морковью
    - Молочный суп с картофелем и яйцом
    - Молочный суп с тыквой
    - Молочный суп с тыквой и изюмом

- Молочный суп с тыквой и пшенной крупой
- Молочный суп с рисом
- Молочный суп с картофелем и морковью
- Молочный суп с кабачками
- Молочный суп с репой и гречневой крупой
- Молочный суп с цукини и тыквой
- Молочный суп с картофелем, кабачками и пекинской капустой
- Молочный суп с пшеничной крупой
- Молочный суп с вермишелью и кинзой
- Густой молочный суп с маслом
- Суп из сливок с картофелем и перепелиными яйцами
- Суп из сливок с тыквой и орехами
- Суп из сливок с кукурузной крупой и картофелем
- Молочный суп-пюре с картофелем и яйцом
- Суп-крем из топленого молока с грибами

- Сырные супы
  - Сырный суп с овощами
  - Сырный суп с грибами
  - Сырный суп с картофелем и рисом
  - Сырный суп с картофелем и цукини
  - Сырный суп с баклажанами и чесноком
  - Сырный суп с картофелем, пшенной крупой и зеленью
  - Сырный суп с маринованными стеблями бамбука
  - Сырный суп-пюре
  - Сырный суп-пюре с рисом и грибами
- Холодные супы
  - Холодный кефирный суп с зеленью
  - Окрошка на кефире
  - Кефирный суп с рисом и репой
  - Хлебный суп на кефире
  - Кефирный суп с укропом и тмином
  - Суп из простокваши и овощей
  - Кефирный суп с огурцами и орехами
  - Кефирный суп по-испански
  - Кефирный суп по-литовски
  - Кефирный суп с сельдереем и кресс-салатом
  - Йогуртовый суп с овощами
  - Йогуртовый суп с помидорами

- Йогуртовый суп с огурцами, зеленью и изюмом
- Йогуртовый суп с тмином
- Йогуртовый суп с овощами, изюмом, орехами и лавашем
- Йогуртовый суп с овощным бульоном и авокадо
- Суп из простокваши с листьями хрена и редькой дайкон

○ Супы из рыбы и морепродуктов

-
- Бульоны
  - Бульон из минтая
  - Бульон из речной рыбы
  - Бульон из стерляди
  - Бульон из судака с перловой крупой
  - Бульон из семги с креветками
  - Острый бульон из хека
  - Бульон с кальмарами
- Супы с овощами, крупой и макаронными изделиями
  - Рыбный суп с картофелем и морковью
  - Рыбный суп с картофелем и рисом
  - Рыбный суп с картофелем и плавленым сыром
  - Уха из осетрины
  - Суп из консервированной горбуши
  - Суп из консервированной сайры с рисом
  - Уха из консервированного тунца
  - Суп из шпрот с брынзой
  - Рыбный суп с мексиканской смесью
  - Рыбный суп с пшенной крупой и овощами
  - Уха из филе сома и молодого картофеля
  - Суп из консервированной горбуши с кукурузой
  - Суп из морской рыбы с вермишелью
  - Острый суп из скумбрии с овощами и специями
  - Суп из тунца и консервированных каракатиц
  - Суп из филе хека и репы
  - Суп из морского окуня с брюссельской капустой
  - Суп из лосося со спагетти

- Уха из щучьих голов
- Уха из красноперки с грибами
- Суп из тиляпии с морковью и луком-шалотом
- Суп из карпа по-китайски
- Суп из судака по-китайски
- Суп из трески с кукурузой
- Уха из севрюги с рисом и овощами
- Уха с фаршированными раками
- Суп из креветок, цветной капусты, брокколи и лука-порея
- Суп из морского языка с овощами и щавелем
- Суп из морепродуктов с фасолью
- Суп с креветками, зеленым горошком и рисом
- Суп из королевских креветок, мидий и пекинской капусты
- Суп из креветок с рисом и брокколи
- Суп из щупалец осьминога с морковью и маслинами
- Острый суп из кальмаров с капустой
- Суп из морепродуктов с гречневой крупой и цветной капустой
- Суп из креветок и сельдерея со сливочным соусом
- Суп из креветок с рисом и сметаной
- Суп из креветок с морской капустой
- Суп из кальмаров с оливками и сухариками
- Суп из кальмаров, креветок и сыра
- Суп из креветок с рисом и маринованной капустой
- Суп из креветок с консервированным лососем
- Суп из консервированных мидий с грибами и маслинами
- Суп из морепродуктов с пармезаном и зеленым горошком
- Суп из морепродуктов со шпинатом и овощами
- Суп из мяса криля со стручковой фасолью, картофелем и цветной капустой
- Суп из креветок и яиц

- Томатный суп с кальмарами
- Суп из крабового мяса с рисом и кукурузой
- Суп из морепродуктов с вермишелью и болгарским перцем
- Суп-пюре из судака
- Суп-пюре из консервированной горбуши
- Суп-пюре из семги с картофелем и сыром
- Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами
- Суп-пюре со шпротами и рисом
- Суп-пюре из кальмаров с овощами
- Суп-пюре из креветок с кукурузой и грибами
- Суп-пюре из креветок и крабового мяса

- Рассольники
  - Рассольник из судака
  - Рассольник с килькой
  - Рассольник со шпротами, морковью и луком
  - Рассольник с горбушей и шампиньонами
  - Рыбная солянка
  - Рыбная солянка по-русски
- Холодные супы
  - Рыбная окрошка по-русски
  - Рыбная окрошка на щавелевом отваре
  - Клюквенный суп с филе судака
  - Окрошка с кальмарами
  - Холодный суп с крабовыми палочками

○ Мясные супы

-
- Бульоны
  - Простой бульон из курицы
  - Классический куриный бульон
  - Куриный бульон с гречневой крупой и вареным яйцом
  - Куриный бульон с морковью и зеленью
  - Куриный бульон с равиоли
  - Куриный бульон с клецками
  - Бульон из куриной грудки с вермишелью
  - Куриный бульон с пшенной кашей и вареным яйцом
  - Острый куриный бульон
  - Бульон из говяжьих костей
  - Бульон из утки

- Классический говяжий бульон
- Бульон из говяжьей лопатки с укропом
- Луковый бульон из говяжьих ребрышек
- Говяжий бульон с сухариками и козьим сыром
- Говяжий бульон с равиоли
- Бульон из говяжьего языка
- Бульон из телятины с яйцом
- Бульон из бараньих ребрышек
- Бульон из баранины с томатом
- Бульон из мяса кролика

- Мясные супы с овощами, крупами и макаронными изделиями
  - Суп из говядины с картофелем
  - Говяжий суп с картофелем и морковью
  - Суп из говядины с рисом и кинзой
  - Суп из говядины с картофелем и луком
  - Суп из говядины с вермишелью
  - Острый суп из говядины с рисом
  - Чесночный суп из говяжьих ребрышек
  - Гороховый суп с говядиной
  - Суп из говядины с цукини
  - Суп из говядины с коричневым рисом и оливками
  - Суп из говядины с картофелем и болгарским перцем
  - Суп из говядины с макаронами и брюссельской капустой
  - Суп из говядины с фасолью
  - Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью
  - Суп из говядины с овощами, томатным соусом и маринованным перцем
  - Острый суп из говядины с кукурузой
  - Суп из говяжьего языка с мексиканской смесью
  - Суп из говядины с сельдереем
  - Суп из говядины с чечевицей и рисом
  - Острый суп из говядины с орехами
  - Суп с фрикадельками из говядины
  - Суп из говядины по-бразильски
  - Суп из говядины с помидорами
  - Суп из говядины с томатом и курагой
  - Суп из говяжьей печени с вареной

колбасой
- Суп из говяжьего языка по-итальянски
- Суп из говядины по-сельски
- Суп из говядины с шампиньонами и чесноком
- Суп из говядины с брюссельской капустой и сыром
- Суп из телятины и зеленого горошка
- Суп из говядины и айвы с рисом
- Суп из говядины по-арабски
- Суп из говядины со спагетти и сыром
- Суп из говядины с солеными грибами
- Суп из куриной грудки с овощами
- Суп с фрикадельками из курицы и свеклы
- Суп из куриных шеек с цветной капустой
- Суп из куриных окорочков с макаронными изделиями
- Острый суп из куриного филе с рисом
- Гороховый суп с куриным фаршем
- Куриный суп с пшеничной крупой
- Куриный суп по-испански
- Куриный суп с фасолью, шпинатом и цукини
- Суп из курицы с рисом и лимоном
- Суп из крылышек цыпленка с горохом, кукурузой и перцем чили
- Суп из филе курицы с кокосовым молоком
- Густой суп из курицы с овощами
- Куриный суп с варениками
- Куриный суп с луком и сушеной алычой
- Куриный суп с фрикадельками
- Суп из курицы с рисом и раковыми шейками
- Суп из курицы с шампиньонами и фрикадельками из гусиной печени
- Суп из куриной печени с горохом и картофелем
- Суп из куриных желудков с сыром
- Суп из филе утки с картофелем и помидорами черри
- Суп на курином бульоне с фрикадельками из филе утки
- Суп из утки с цукини и макаронными изделиями

- Суп из утки со спаржей и черемшой
- Суп из индейки с пекинской капустой
- Суп из баранины с алычой
- Суп из баранины с горохом
- Суп из баранины, моркови и кинзы
- Суп из бараньих костей с рисом и болгарским перцем
- Суп из баранины с овощами, домашней лапшой и кислым молоком
- Суп из баранины с рисом, черносливом и алычой
- Суп из бараньих костей с домашними пельменями
- Луковый суп из баранины
- Суп из бараньей грудинки с нутом, черносливом и яблоком
- Суп из баранины с фрикадельками и домашней лапшой
- Острый суп из баранины с овощами
- Суп из баранины по-узбекски
- Суп из баранины с фрикадельками, горохом и овощами
- Суп из бараньей грудинки с вермишелью, овощами и специями
- Суп из баранины с луком и виноградным уксусом
- Суп из бараньей лопатки с нутом, фрикадельками и мятой
- Суп из кролика, брюссельской капусты и риса
- Суп из кролика со стручковой фасолью, айвой и черносливом
- Суп из мяса кролика со стручковой фасолью и цветной капустой
- Суп из колбасы с морковью и рисом
- Суп из сосисок и шампиньонов
- Суп с овощами и сардельками
- Куриный суп-пюре с картофелем
- Гороховый суп-пюре с курицей
- Куриный суп-пюре с рисом и вешенками
- Суп-пюре из баранины, орехов и плавленого сыра
- Суп-пюре из телятины и овощей
- Суп-пюре из индейки и лука

- Суп-пюре из мяса кролика с овощами
- Свекольники
  - Свекольник с говядиной на скорую руку
  - Свекольник с говядиной и фасолью
  - Свекольник с говядиной и грибами
  - Свекольник с говядиной и картофелем
  - Свекольник с курицей и стручковой фасолью
  - Свекольник с курицей и брокколи
- Щи
  - Щи из говядины на скорую руку
  - Щи с фасолью
  - Щи с квашеной капустой
  - Щи из куриных окорочков с репой
  - Щи из квашеной капусты с грибами и колбасой
  - Щи из куриных грудок со щавелем
  - Щи с сосисками
  - Летние щи из телятины
  - Щи с тушенкой и квашеной капустой
  - Щи с говядиной и пекинской капустой
  - Щи из куриных крылышек с репой и стручковой фасолью
  - Щи с фрикадельками
- Борщи
  - Классический борщ
  - Борщ со свекольной ботвой
  - Борщ зимний
  - Борщ с квашеной капустой и сушеными грибами
  - Борщ со щавелем
- Рассольники
  - Рассольник по-русски
  - Рассольник с говядиной и перловой крупой
  - Рассольник с курицей
- Холодные супы
  - Классическая окрошка
  - Окрошка с колбасными изделиями и вареной курицей
  - Окрошка с филе куриной грудки
  - Окрошка с мясом курицы и капустой
  - Окрошка с мясом курицы, консервированной стручковой фасолью и

яблоками
- Окрошка на щавелевом отваре
- Холодный куриный суп с солеными огурцами
- Холодник по-русски
- Холодный щавелевый суп с колбасой и хреном
- Холодный овощной суп с говядиной, зеленью и горчицей

- Фруктово-ягодные супы
  -
  - Супы на овощном бульоне и фруктовом отваре
    - Овсяной суп с черносливом
    - Хлебный суп с сухофруктами
    - Манный суп с финиками и изюмом
    - Фруктово-ягодный суп с рисом
    - Суп из сухофруктов с картофелем
    - Суп с яблоками и авокадо
    - Суп из яблок и айвы на свекольном отваре
    - Суп из сливы с картофелем и укропом
    - Суп из яблок и кукурузы
    - Яблочный суп с картофелем и черносливом
    - Суп из яблок, груш и тыквы
    - Ягодный суп с гречневой крупой
    - Цитрусовый суп с картофелем и баклажанами
    - Лимонный суп с луком
    - Суп из чернослива с рисом
    - Суп из замороженных ягод с тархуном и рисом
    - Суп с вишней и авокадо
    - Яблочный суп с овсяными хлопьями и лаймом
    - Суп из чернослива с медом и рисом
    - Абрикосовый суп с грейпфрутом и рисом
    - Суп из винограда с мюсли и пряностями
    - Фруктово-ягодный суп с кукурузной крупой
    - Фруктовый суп по-кавказски
  - Молочные супы
    - Молочный суп-лапша с клубникой
    - Молочный суп с сухофруктами и тыквой
    - Молочный суп с изюмом, черносливом,

морковью и орехами
- Молочный суп с айвой, алычой и пшенной крупой
- Молочный суп с бананами и морковью
- Молочный суп с финиками, кабачками и картофелем
- Молочный суп с черной смородиной и тыквой
- Молочный суп с яблоками и пшеничной крупой
- Молочный суп-лапша с малиной и мятой
- Густой молочный суп с фруктами
- Густой молочный суп с клубникой
- Суп из сливок с яблоками и вермишелью
- Суп из сливок с абрикосами и орехами
- Суп из сливок с персиками и кукурузной крупой
- Молочный суп-пюре с фруктами
- Молочный суп-пюре из авокадо с клубникой
- Молочный суп-пюре с ананасами и персиками
- Суп-пюре из топленого молока с сухофруктами и сливками

- Холодные супы
  - Холодный кефирный суп с клубникой и рисом
  - Фруктовая окрошка на кефире
  - Окрошка из яблок и лука на квасе
  - Кефирный суп с яблоками, овсяными хлопьями и зеленью
  - Кефирный суп с киви, чесноком и орехами
  - Йогуртовый суп с яблоками, морковью и чесноком
  - Йогуртовый суп с клюквой и черникой
  - Суп из простокваши с мочеными яблоками и сыром

Дарья Нестерова
ХУДЕЕМ НА СУПЧИКАХ

Введение

В настоящее время диетологами разработано сотни методов похудения, среди которых можно выбрать тот, что подходит именно вам. Суповая диета считается одной из самых эффективных. Соблюдая ее, за неделю можно сбросить около 5 кг. К тому же это абсолютно безопасная диета — употребляя в течение одной или нескольких недель только первые блюда, вы не будете ощущать упадка сил, а также дефицита витаминов и питательных веществ.

Привлекательность суповой диеты состоит в том, что вы можете есть практически любые супы. Исключение составляют только блюда из жирного мяса.

Существует огромное количество рецептов супов, предназначенных для похудения. Условно их можно разделить на 3 группы. Первая — это супы с так называемыми сжигателями жира, к которым относятся зелень и авокадо.

Зелень обладает низкой калорийностью, а на ее переработку организм затрачивает дополнительную энергию.

Авокадо, несмотря на достаточно высокую калорийность, сжигает запасы жиров и способствует снижению уровня инсулина в крови, блокируя тем самым потребность организма в сладкой пище.

Вторая группа — это первые блюда с блокировщиками жиров, то есть продуктами, которые препятствуют поступлению и накоплению избыточных жиров из пищи. К таким продуктам относятся фасоль, горох, чечевица, яблоки и морковь.

Третья группа — это супы с низкокалорийными продуктами. Последние можно использовать как основу для супов или добавлять в любом количестве в блюда, сваренные из более калорийных продуктов.

Соблюдая суповую диету, придерживайтесь общепринятых правил режима питания. Ни в коем случае не сводите прием пищи к одному разу. Лучше всего есть 4 раза в день. На завтрак рекомендуется съедать молочный или овощной суп, на обед — мясной, грибной или рыбный, на полдник — фруктовый или ягодный, на ужин — овощной или рыбный. Соблюдая такой график, в течение дня вы получите необходимое количество питательных веществ и витаминов, поэтому будете чувствовать себя прекрасно.

Супы из овощей и грибов

Первые блюда из овощей и грибов должны присутствовать в рационе каждого человека.

Овощи содержат большое количество витаминов и минеральных веществ и мало калорий, а грибы обладают высокой питательностью и могут служить полноценной заменой мясу. При диете овощные и грибные супы можно включить в меню завтрака или ужина.

Овощные бульоны

Классический овощной бульон

Ингредиенты:

1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон с маслинами по-гречески

Ингредиенты:

1 корень сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 стручок болгарского перца, 5–6 маслин, лавровый лист, 1/2 пучка зелени сельдерея, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Лук и болгарский перец обжарить в оливковом масле. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук и болгарский перец, соль, перец горошком, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень сельдерея и маслины.

Морковный бульон с тмином и зеленью

Ингредиенты:

4 моркови, 1 луковица, 5 г тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Бульон с яйцом по-сельски

Ингредиенты:

2 моркови, 1 луковица, 1/2 корня сельдерея, 20 мл растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, лавровый лист, 1 пучок зеленого лука, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть, нарезать. Яйца очистить, нарезать кружочками. Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить репчатый лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый лук и кружочки яиц.

Свекольный бульон

Ингредиенты:

1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Корень петрушки вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть.

Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Лук и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить свеклу, морковь, перец, соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон «Старорусский»

Ингредиенты:

1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок свекольной и морковной ботвы, 1 небольшая репа, перец, соль.

Способ приготовления:

Ботву вымыть, нарубить. Морковь, корень сельдерея и репу, очистить, вымыть, нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить ботву, перец, соль, варить 15 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую вареную репу.

Бульон с крекерами

Ингредиенты:

1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 100 г соленых крекеров, 1/2 пучка зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и коренья вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Морковь, коренья и лук залить 1 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить 10–15 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и крекер.

Бульон с чесночными стрелками и сыром

Ингредиенты:

1 морковь, 1 корень петрушки, 3 зубчика чеснока, 50 г маринованных чесночных стрелок, 100 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить чеснок, варить еще 2 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую чесночные стрелки и сыр.

Бульон из щавеля со сливками

Ингредиенты:

100 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сливок, перец, соль.

Способ приготовления:

Щавель вымыть, крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить щавель, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, в каждую добавить сливки.

Бульон из щавеля и крапивы

Ингредиенты:

100 г щавеля, 50 г молодой крапивы, 1 пучок морковной и свекольной ботвы, 3 сваренных вкрутую яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить, натереть на крупной терке. Щавель, крапиву, морковную и свекольную ботву вымыть, мелко нарезать, залить 1 л кипящей воды, добавить перец, соль, варить 5 минут. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить яйца.

Бульон из молодого картофеля с зеленым луком

Ингредиенты:

5-6 клубней молодого картофеля, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, залить 1 л воды, добавить корень петрушки, соль. Варить 15 минут, процедить. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый лук. Отдельно подать картофель.

Бульон из кореньев с сухариками и зеленью

Ингредиенты:

2 моркови, 1/2 корня сельдерея, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 50 г ржаных сухариков, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Морковь и коренья вымыть, очистить, крупно нарезать.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, коренья, лук, посолить, поперчить, варить 10 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и сухарики.

Бульон из моркови с сушеной зеленью

Ингредиенты:

3 моркови, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 1/2 чайной ложки сушеного любистка, 1 луковица, 1 чайная ложка тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, сушеную зелень, варить еще 3 минуты.

Бульон с сухариками и брынзой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г сухариков из ржаного хлеба,

150 г брынзы, 1/2 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления:

Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон разогреть, разлить по тарелкам, добавить в каждую брынзу, зелень и сухарики.

Бульон с морковью, зеленым луком и зеленым горошком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить 10 минут, положить зеленый горошек, варить еще 5 минут, посыпать зеленым луком.

Бульон с морковью и гречневой крупой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г гречневой крупы, 2 морковь, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить гречневую крупу и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Бульон с морковью и лапшой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г лапши, 2 моркови, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть,

очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить лапшу и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Бульон с морковью и рисом

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 70 г риса, 2 моркови, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить рис и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон с морковью и варениками

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 20 вареников с картофелем, 2 моркови, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить морковь и вареники, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон с морковью и клецками

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 морковь, 200 г готового теста для клецок, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить морковь, чайной ложкой выложить тесто, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Грибные бульоны

Бульон из белых грибов

Ингредиенты:

100 г белых грибов, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить грибы, лук, перец и соль, варить 15 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень. Отдельно подать вареные грибы.

Грибной бульон по-украински

Ингредиенты:

100 г свежих грибов, 20 мл растительного масла, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, мелко нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Растительное масло разогреть на сковороде, добавить грибы, репчатый лук, морковь, корень петрушки, жарить 2–3 минуты, переложить в кастрюлю с кипящей водой (1 л), посолить, поперчить, варить 15 минут, процедить. Бульон разлить по тарелкам, в каждую добавить зеленый лук.

Грибной бульон с зеленым горошком

Ингредиенты:

50 г сушеных грибов, 100 г свежего зеленого горошка, 1 луковица, 20 г низкокалорийного майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Предварительно замоченные грибы залить 1 л воды, добавить лук, довести до кипения варить 15 минут, положить зеленый горошек, перец, соль, варить 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень петрушки.

Отдельно подать грибы и зеленый горошек с майонезом.

Грибной бульон по-французски

Ингредиенты:

100 г шампиньонов, 1/2 корня сельдерея, 150 г брынзы, 1/2 пучка зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Брынзу нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить корень сельдерея, перец, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую брынзу и зелень сельдерея. Отдельно подать вареные грибы.

Грибной бульон с молодой крапивой и щавелем

Ингредиенты:

30 г сушеных грибов, 50 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Крапиву и щавель вымыть, мелко нарезать.

Предварительно замоченные грибы залить 1 л воды, довести до кипения, варить 15 минут, добавить крапиву, щавель, соль, перец, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую сметану.

Бульон из подберезовиков на свекольном отваре

Ингредиенты:

1 л свекольного отвара, 100 г свежих подберезовиков, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Корень петрушки вымыть, очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать, залить свекольным отваром, довести до кипения, добавить лук, корень петрушки, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Грибной бульон по-русски

Ингредиенты:

200 г белых грибов, 1 небольшая репа, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г гречневой крупы, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Репу и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить грибы, лук, перец и соль, варить 15 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Гречневую крупу сварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и гречневую кашу. Отдельно подать вареные грибы и репу.

Супы из овощей, круп и макаронных изделий

Суп из смеси овощей с картофелем

Ингредиенты:

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, варить до готовности.

Суп с картофелем и луком

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон

довести до кипения, добавить картофель, морковь, зелень, лук, посолить, варить до готовности.

Суп из кольраби с зеленью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г кольраби, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кольраби вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь и кольраби, посолить, варить 15 минут, добавить зелень, варить до готовности.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Суп с кукурузой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, болгарский перец и кукурузу, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп с кукурузными початками

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г консервированной початками кукурузы, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь и кукурузу, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты:

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить.

Томатный сок смешать с водой в равных количествах, довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Суп с цукини

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 200 г цукини, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить цукини и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп с картофелем и перепелиным яйцом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 6 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 1/2

пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить яйца.

Суп с картофелем и жареным чесноком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, чеснок, посолить, варить до готовности.

Картофельный суп с рисом и любистком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки и любистока вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить рис, любисток и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 3 клубня батата, 1 морковь, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп с баклажанами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и баклажаны, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из бобов с морковью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 100 г молодых бобов, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Овощной бульон довести до кипения, положить бобы, варить 15–20 минут, добавить морковь и лук, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем и шпинатом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 50 г шпината, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, шпинат и лук, посолить, варить до готовности.

Суп из цветной капусты с авокадо

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1/2 авокадо, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Суп из романеско с гречневой крупой

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 300 г капусты романеско, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 20 мл оливкового масла, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом вместе с луком, слегка обжарить.

Романеско вымыть, разобрать на соцветия, опустить в

кипящий бульон, варить 10 минут, положить гречневую крупу, лук и морковь, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп по-болгарски

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить сушеную зелень.

Суп по-гречески

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 50 г маслин без косточек, 1 пучок морковной ботвы, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Маслины нарезать кружочками, зелень кинзы и морковную ботву вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковную ботву и маслины, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень кинзы.

Острый картофельный суп с рисом и каперсами

Ингредиенты:

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, 10–12 маринованных каперсов, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. Залить смесь 2 стаканами воды и довести до кипения, после чего добавить промытый рис, картофель, аджику. Суп посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить каперсы.

Суп с вермишелью, томатом и баклажаном

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 200 г мелкой вермишели, 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Томатную пасту развести 1/2 л воды, добавить растительное масло, лук, баклажан и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить в кастрюлю бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и добавить вермишель. Варить 10–15 минут, после чего подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Острый гороховый суп с имбирем

Ингредиенты:

300 г гороха, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 1,5 л овощного бульона, 1 луковица, 1/2 чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в кастрюле в растительном масле до золотистого цвета, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, затем положить предварительно замоченный горох и варить в течение 30–35 минут. Добавить перец, имбирь, аджику, перемешать, варить 5–7 минут.

Суп из фасоли мунго по-китайски

Ингредиенты:

100 г пророщенной фасоли мунго, 4 зубчика чеснока, 50 г рисовой лапши, 10 г тертого имбиря, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 лайм, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Из лайма выжать сок. Чеснок очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом вместе с фасолью и имбирем, слегка обжарить, добавить сок лайма, тушить 2 минуты. Содержимое сковороды выложить в кастрюлю с кипящей водой, посолить, варить 5 минут, положить рисовую лапшу, варить еще 2 минуты, добавить зелень кинзы.

Суп из помидоров и манной крупы

Ингредиенты:

250 г манной крупы, 50 г топленого масла, 5 помидоров, 5 веточек мяты, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мяту вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, измельчить и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, мяты, красного и черного перца, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Затем влить 1,5 л воды, довести до кипения, положить манную крупу и варить, помешивая, до готовности.

Луковый суп по-французски

Ингредиенты:

5 луковиц, 100 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 70 г сливок, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в кастрюле в растительном масле, влить воду, довести до кипения,

положить соль и варить в течение 15 минут. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и разложить по глиняным горшочкам. Налить в горшочки луковый суп и поставить в умеренно разогретую духовку на 5 минут.

Суп из цикория с чесноком, сыром и лимоном

Ингредиенты:

70 г листьев цикория, 4 зубчика чеснока, 150 г сыра, сок 1 лимона, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь с лимонным соком. Цикорий вымыть, мелко нарезать.

Сыр натереть на крупной терке. Муку спассеровать в сливочном масле, добавить чеснок с лимонным соком, посолить, тушить 3 минуты.

Мучную смесь развести водой в соотношении 1: 3, довести, помешивая до кипения, положить листья цикория, варить 5–7 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Суп из свежих помидоров с зеленью

Ингредиенты:

4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 1 пучок щавеля, 2 клубня картофеля, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень и щавель вымыть, нарубить.

Помидоры залить 1,5 л кипящей воды, добавить картофель, морковь, щавель, варить 10 минут, положить зелень, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из спаржи с зеленью и тофу

Ингредиенты:

150 г спаржи, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г

тофу, 20 мл кукурузного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Спаржу вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым кукурузным маслом, добавить морковь, слегка обжарить, тушить 3 минуты. Тофу нарезать тонкими ломтиками.

Спаржу и картофель залить кипящей водой, варить 5 минут, положить лук и морковь, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью, оставить под крышкой на 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить тофу.

Луковый суп с вином

Ингредиенты:

1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, влить бульон, поперчить. Варить 15 минут, добавить вино, варить еще 20 минут. Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Суп из консервированных помидоров со специями

Ингредиенты:

500 г консервированных в собственном соку помидоров, 100 г консервированной зеленой фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 1 стручок перца чили, 4 зубчика чеснока, 50 мл кукурузного масла, 5 г сухого орегано, 5 г кумина, 6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры протереть через сито. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Чеснок и перец чили выложить на сковороду с разогретым кукурузным маслом, обжарить, добавить перец горошком, обжаривать еще 2 минуты, остудить, измельчить в блендере, перемешать с помидорами, орегано и кумином.

Приготовленную смесь переложить в кастрюлю, влить 1,2 л воды, добавить картофель, довести до кипения, варить 10 минут.

Добавить фасоль и кукурузу, посолить, варить еще 5 минут.

Суп с макаронными изделиями и пармезаном

Ингредиенты:

3 помидора, 2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 небольшой цукини, 50 г фигурных макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 20 мл оливкового масла, 150 гтертого пармезана, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать.

Предварительно замоченную фасоль выложить в кастрюлю, залить 3 л воды, довести до кипения, варить 1 час. Бульон процедить.

В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, добавить лук и чеснок, обжаривать 5 минут, положить морковь, цукини, сельдерей и обжаривать еще 5 минут. Добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, влить бульон, варить 20 минут.

Добавить зеленый горошек, картофель, капусту, макаронные изделия, варить 10 минут. Суп посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую пармезан.

Суп из стручковой фасоли с сыром, арахисом и специями

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 баклажан, 100 г плавленого сыра, 1 луковица, 1 стручок перца чили, 50 г очищенного арахиса, 50 мл растительного масла, 10 г тертого корня имбиря, 40 г томатной пасты, 5 г кориандра, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, 1/2 пучка зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры и баклажан вымыть, нарезать кубиками.

Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Арахис измельчить. Зелень сельдерея вымыть, нарубить.

Лук и часть перца чили выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить имбирь, жарить в течение 3 минут, положить томатную пасту, кориандр и мускатный орех, жарить еще 2 минуты.

Добавить помидоры, баклажан и фасоль, тушить 10 минут.

Смесь переложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном, добавить плавленый сыр, перемешать, посолить, поперчить, варить 10 минут.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую смесь арахиса, зелени сельдерея и оставшегося перца чили.

Суп по-узбекски

Ингредиенты:

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, разогреть, добавить лук, помидоры и томатную пасту, жарить 10 минут, влить 1,5 л воды. Довести до кипения, добавить аджику, картофель и рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Гороховый суп с морковью, сыром и гренками

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 100 г гороха, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 2–4 ломтика хлеба, 50–70 г сыра, соль.

Способ приготовления Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле (20 г). Сыр натереть на мелкой терке.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченный горох, варить в течение 20 минут. Добавить лук, морковь, соль, томатную пасту, варить до готовности, посыпать сыром. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в оставшемся масле. Суп разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить гренки.

Овощной суп с зеленью и сухариками

Ингредиенты:

2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 пучок щавеля, 1 пучок зеленого лука, 1 луковица, 100 г ржаных сухариков, 20 мл растительного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Картофель, морковь и корень петрушки залить 1 л кипящей воды, варить в течение 15 минут, добавить репчатый лук, соль, варить еще 5 минут.

Положить щавель, зеленый лук, лавровый лист, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить сухарики.

Классический суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2

пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, варить до готовности. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из замороженных овощей

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г смеси замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, овощную смесь, посолить, варить до готовности. Овощи вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп-пюре с сыром и маринованным шпинатом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г сыра, 100 г маринованного шпината, 1 морковь, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, шпинат, посолить, варить до готовности. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном.

Суп довести до кипения, добавить тертый сыр, варить 2–3 минуты.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 3 моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Бульон довести до кипения, добавить морковь, лук и картофель, посолить, варить до готовности.

Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном. Суп довести до кипения.

Суп-пюре из белой фасоли

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 150 г белой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить фасоль, посолить, варить 45–60 минут, добавить картофель и морковь, варить до готовности. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть.

Бульон довести до кипения, добавить протертую смесь, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп-пюре с брокколи и сушеными грибами

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 50 г гороха, 100 г замороженной брокколи, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные горох и грибы, посолить, варить 20 минут, положить картофель, зелень укропа и брокколи, варить до готовности.

Содержимое кастрюли измельчить. Суп довести до кипения, варить 5 минут.

Картофельный суп-пюре с яйцом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа и рублеными яйцами.

Картофельный суп-пюре с плавленым сыром

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г плавленого сыра, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть из бульона, протереть.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, сыр, варить 3 минуты.

Чечевичный суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, предварительно замоченную и сваренную до полуготовности чечевицу, посолить, варить до готовности.

Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель и чечевицу, варить 5

минут, посыпать зеленью укропа.

Кабачковый суп-пюре

Ингредиенты:

1 кабачок, 4 клубня картофеля, 3 моркови, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 40 мл оливкового масла, 1 бульонный кубик, 1 зубчик чеснока, 20 г муки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить оливковое масло, обжаривать в течение 5 минут, влить в кастрюлю 1,5 л кипящей воды. Добавить картофель, кабачок и морковь, варить 5 минут, положить бульонный кубик, лавровый лист и варить до готовности.

Вынуть лавровый лист, содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера. Добавить в пюре муку. Довести суп до кипения, варить 5 минут, добавить чеснок и сливочное масло.

Грибные супы

Суп из сушеных грибов с картофелем и макаронами

Ингредиенты:

50 г сушеных белых грибов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 1 морковь,

1 луковица, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Воду (1,5 л) довести до кипения, положить предварительно замоченные грибы, варить 20 минут, добавить картофель, морковь, макаронные изделия, зелень, лук, посолить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сметану.

Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, варить до готовности, положить зелень петрушки и сыр.

Суп из шампиньонов с кабачками

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 150 г кабачков, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать

кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель, морковь, кабачки и грибы, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп из шампиньонов с морковью и рисом

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 2 моркови, 50 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Грибы промыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить рис, нарезанные грибы и морковь, посолить, варить до готовности, положить зелень петрушки.

Суп из сушеных белых грибов с картофелем и яйцом

Ингредиенты:

50 г сушеных белых грибов, 2 клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 20 минут, положить картофель и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, добавить рубленые яйца.

Грибной суп с репой и морковью

Ингредиенты:

2 л грибного бульона, 100 г маринованных шампиньонов, 1 репа, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Репу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения,

добавить шампиньоны, репу и морковь, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Грибной суп с баклажаном и макаронами

Ингредиенты:

1.5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 1 баклажан, 100 г макаронных изделий, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить баклажан и макаронные изделия, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа и вареные грибы.

Грибной суп с картофелем и пшеном

Ингредиенты:

1.5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшена, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и пшено, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа и вареные грибы.

Суп из вешенок с сыром

Ингредиенты:

150 г вешенок, 2 клубня картофеля, 100 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Вешенки промыть, нарезать ломтиками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель и грибы, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки и сыр.

Суп из маслят с морковью и рисом

Ингредиенты:

150 г маслят, 2 моркови, 50 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить рис и морковь, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Грибной суп с кабачками

Ингредиенты:

200 г шампиньонов, 100 г кабачков, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Грибы залить 1–1,2 л кипящей воды, варить в течение 5–7 минут, положить картофель, кабачки, лук и морковь. Посолить, поперчить, варить до готовности. Суп заправить сметаной.

Грибной суп с луком-пореем

Ингредиенты:

50 г сушеных грибов, 1 л овощного бульона, 2 стебля лука-порея, 2 моркови, 3 клубня картофеля, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть и

нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в кипящий бульон, варить в течение 20 минут, добавить картофель, морковь, лук-порей, посолить и варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить зеленый лук.

Грибной суп с оливками

Ингредиенты:

1,2 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 3 клубня картофеля, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г оливок без косточек, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Оливки нарезать кружочками.

Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, болгарский перец, лук, варить в течение 10 минут. Положить оливки, соль, молотый перец, варить еще 10 минут, добавить чеснок и вареные грибы.

Грибной суп-пюре с орехами

Ингредиенты:

1 л грибного бульона, 1 корень сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 15 г муки, 100 г сыра, 50 г оливкового масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

Лук и сельдерей выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарить, добавить орехи и муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5-10 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном.

Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через

сито. Варить на слабом огне

в течение 5 минут, добавить сыр, перемешать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Свекольники

Свекольник на скорую руку

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и свеклу, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с цветной фасолью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г цветной фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить свеклу и предварительно замоченную фасоль, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с картофелем и консервированной фасолью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной белой фасоли, 50 г низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, картофель и фасоль, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить майонез.

Свекольник со стручковой фасолью и сушеной морковью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 гзамороженной стручковой фасоли, 1 столовая ложка сушеной моркови, 50 г сметаны, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, морковь и картофель, посолить, варить 15 минут, положить фасоль, варить еще 5 минут, посыпать зеленым луком. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Свекольник с грибами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить грибы и свеклу, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами и пастернаком

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г сушеных грибов, 1/2 корня пастернака, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Пастернак очистить и нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить свеклу, пастернак и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Свекольный суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 свеклы, 1 луковица, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, посолить, варить до готовности. Свеклу вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить свеклу и лук, варить 1 минуту.

Щи

Постные щи

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 гсметаны, соль.

Способ приготовления Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с цукини

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 цукини, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить цукини и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи из краснокочанной капусты

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Грибные щи

Ингредиенты:

1.5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 30 г сушеных грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с репой

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Щи из маринованных овощей

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г маринованной краснокочанной капусты, 1 стручок маринованного болгарского перца, 2 клубня картофеля, 40 г томатной пасты, 50 г майонеза, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель, нарезанный перец, капусту, варить в течение 10 минут, положить томатную пасту и зелень укропа, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки и морковь, варить 10 минут, добавить картофель, болгарский перец, томатную пасту, соль, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты:

300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 пучок щавеля, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/4 чайной ложки тмина, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Щавель вымыть и крупно нарезать. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить на сковороду, добавить топленое масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут, затем положить помидоры, тмин, влить немного воды и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

Капусту положить в кастрюлю, залить 1,5 л воды, довести до кипения, варить в течение 20 минут, добавить соль, тушеные овощи, щавель, варить до готовности, добавить зелень укропа и петрушки, заправить сметаной.

Постный борщ

Ингредиенты:

1.5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Отвар довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Борщ с маринованными овощами

Ингредиенты:

1.5 л свекольного отвара, 200 г маринованной капусты, 2 клубня картофеля, 1 маринованный болгарский перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Отвар довести до кипения, положить капусту, варить в течение 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить до готовности. Борщ разлить по

тарелкам, заправить сметаной.

Борщ с маринованными опятами

Ингредиенты:

1.5 л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Отвар довести до кипения, добавить капусту и грибы, посолить, варить в течение 10 минут, добавить картофель, томатную пасту, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ из свекольной ботвы со сливками

Ингредиенты:

1 л свекольного отвара, 100 г свекольной ботвы, 2 клубня картофеля, 50 г сливок, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свекольную ботву вымыть и мелко нарезать. Отвар довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить в течение 10 минут, добавить свекольную ботву, варить до готовности, заправить сливками.

Борщ из свекольной ботвы и савойской капусты

Ингредиенты:

1 л свекольного отвара, 100 г свекольной ботвы, 150 г савойской капусты, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Савойскую капусту вымыть и нашинковать. Ботву вымыть, мелко нарезать.

Отвар довести до кипения, добавить картофель, савойскую капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить

свекольную ботву, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ с шампиньонами и пекинской капустой

Ингредиенты:

1.5 л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар довести до кипения, добавить капусту и грибы, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Борщ со щавелем

Ингредиенты:

1.5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 50 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Отвар довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, щавель, варить до готовности, заправить майонезом.

Рассольники

Рассольник на скорую руку

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель и огурцы, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Рассольник с морковью и луком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук и огурцы, поперчить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Рассольник с шампиньонами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления:

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить шампиньоны и огурцы, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Рассольник с опятами, каперсами и спаржей

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 100 г маринованных опят, 10–12 маринованных каперсов, 150 г спаржи, 2 клубня картофеля, 4 соленых огурца, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, 50 г сметаны, перец.

Способ приготовления:

Огурцы натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Спаржу вымыть, нарезать кусочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить огурцы, опята, поперчить, тушить 3–5 минут.

Бульон довести до кипения, положить картофель, тушеную смесь, варить 15 минут, добавить зелень кинзы, каперсы, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Холодные супы

Окрошка «Вегетарианская»

Ингредиенты:

1 л кислого кваса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарубить. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. В квас добавить картофель, огурцы и зелень, посолить, заправить сметаной.

Окрошка с ревенем

Ингредиенты:

1 л кислого кваса, 250 г ревеня, 150 г редиса, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Ревень вымыть, очистить и мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Яйца очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Ревень смешать с редисом, яйцами, посолить, поперчить, залить квасом, заправить сметаной, посыпать зеленым луком.

Окрошка на щавелевом отваре

Ингредиенты:

2 л щавелевого отвара, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 вареные моркови, 2 огурца, 2 редиса, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить, нарезать кружочками.

Зелень вымыть и нарубить. Огурцы и редис вымыть, нарезать кружочками. В отвар добавить картофель, морковь, яйца, огурцы,

редис и зелень, посолить. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Холодный томатный суп

Ингредиенты:

1 л томатного сока, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 вареные моркови, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить. В томатный сок добавить картофель, морковь и зелень, посолить.

Холодный суп по-туркменски

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 огурца, 3 редиса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, мелко нарезать. Зелень и лук вымыть, нарубить, перетереть с солью и перцем.

Овощи и зелень залить бульоном, поставить в прохладное место на 1 час.

Суп «Весенний»

Ингредиенты:

1 л щавелевого отвара, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки, укропа и зеленого лука, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель и яйца очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарубить. В щавелевый отвар добавить картофель, яйца и зелень, посолить, заправить майонезом.

Суп на свекольном отваре с репой

Ингредиенты:

1,5 л свекольного отвара, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 вареная репа, 50 г сметаны, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления:

Картофель и репу очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, нарубить.

В свекольный отвар добавить картофель, репу и лук. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Суп из помидоров, крапивы и орехов

Ингредиенты:

1 л щавелевого отвара, 6–7 помидоров, 50 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 40 г измельченных ядер грецких орехов, 50 г сметаны, 20 мл лимонного сока, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, мелко нарезать, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Листья молодой крапивы вымыть, нарубить и размять деревянной ложкой. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Смешать помидоры, зелень укропа, зеленый лук, огурец и орехи, добавить сметану, перемешать, выложить в глубокую миску, залить щавелевым отваром, посыпать крапивой.

Молочные супы

В молочных продуктах содержится много белка, жирных кислот, аминокислот и витаминов, которые быстро усваиваются организмом. Молочные супы относятся к диетическим блюдам. Они содержат мало калорий, но в то же время являются очень питательными.

Супы на основе молока и сливок

Молочный суп-лапша

Ингредиенты:

1.5 л молока, 120 г лапши, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления:

Молоко довести до кипения, добавить лапшу и сахар, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

Суп-лапша с морковью

Ингредиенты:

1.5 л молока, 100 г лапши, 2 моркови, сахар, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко довести до кипения, добавить морковь, лапшу, сахар, соль, варить до готовности.

Молочный суп с картофелем и яйцом

Ингредиенты:

1.5 л молока, 3 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Яйца очистить и нарубить. Молоко довести до кипения, добавить картофель и яйца, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с тыквой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 150 г тыквы, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко довести до кипения, добавить тыкву и сахар, варить до готовности.

Молочный суп с тыквой и изюмом

Ингредиенты:
1.5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, сахар.

Способ приготовления:
Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, предварительно замоченный изюм и сахар, варить до готовности.

Молочный суп с тыквой и пшенной крупой

Ингредиенты:
1.5 л молока, 150 г тыквы, 50 г пшенной крупы, соль.

Способ приготовления:
Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, пшенную крупу и соль, варить до готовности.

Молочный суп с рисом

Ингредиенты:
1.5 л молока, 50 г риса, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко довести до кипения, добавить картофель и рис, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты:
1.5 л молока, 3 клубня картофеля, 2 моркови, соль.

Способ приготовления:
Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Молоко довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с кабачками

Ингредиенты:
1.5 л молока, 200 г кабачков, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:
Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко довести до кипения, добавить картофель и кабачки, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с репой и гречневой крупой

Ингредиенты:
1.5 л молока, 1 репа, 1 клубень картофеля, 50 г гречневой крупы, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:
Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко довести до кипения, добавить репу, картофель, гречневую крупу и соль, варить до готовности.

Молочный суп с цукини и тыквой

Ингредиенты:
1.5 л молока, 200 г цукини, 100 г тыквы, соль.

Способ приготовления:
Цукини и тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, посолить, варить 15 минут, положить цукини, варить до готовности.

Молочный суп с картофелем, кабачками и пекинской капустой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 200 г кабачков, 2 клубня картофеля, 3 листа пекинской капусты, соль.

Способ приготовления:

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Листья пекинской капусты вымыть, мелко нарезать. Молоко довести до кипения, добавить картофель и кабачки, посолить, варить 10 минут, положить пекинскую капусту, варить до готовности.

Молочный суп с пшеничной крупой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 100 г пшеничной крупы, 2 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Пшеничную крупу варить до полуготовности.

Молоко довести до кипения, добавить картофель и пшеничную крупу, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

Молочный суп с вермишелью и кинзой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 100 г мелкой вермишели, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Молоко довести до кипения, добавить вермишель, соль, варить 10 минут, положить зелень кинзы, варить до готовности.

Густой молочный суп с маслом

Ингредиенты:

500 мл молока, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

Муку просеять, спассеровать, смешать с кипящим молоком, положить соль, сахар и варить, помешивая, в течение 10 минут. Заправить суп сливочным маслом.

Суп из сливок с картофелем и перепелиными яйцами

Ингредиенты:

1.5 л сливок, 3 клубня картофеля, 6 сваренных вкрутую перепелиных яиц, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить и разрезать на четверти.

Сливки довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить четвертинки перепелиных яиц.

Суп из сливок с тыквой и орехами

Ингредиенты:

1.5 л сливок, 150 г тыквы, 50 г толченых ядер фундука, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сливки довести до кипения, добавить тыкву, орехи и сахар, варить до готовности.

Суп из сливок с кукурузной крупой и картофелем

Ингредиенты:

1.5 л сливок, 50 г кукурузной крупы, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Кукурузную крупу варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень укропа вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Сливки довести до кипения, добавить кукурузную крупу, посолить, варить 15 минут, положить картофель, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Молочный суп-пюре с картофелем и яйцом

Ингредиенты:

1 л молока, 2 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Молоко довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности. Картофель вынуть, протереть. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа и рублеными яйцами.

Суп-крем из топленого молока с грибами

Ингредиенты:

1 л топленого молока, 100 г сушеных белых грибов, 2 моркови, 200 мл сливок, 100 г муки, 3 корня петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Корни петрушки вымыть, очистить. Морковь вымыть, очистить. Морковь, корни петрушки и предварительно замоченные грибы выложить в кастрюлю, залить молоком, варить 25 минут, измельчить с помощью миксера вместе с бульоном. Добавить сливки, спассерованную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень укропа, перемешать.

Сырные супы

Сырный суп с овощами

Ингредиенты:
150 г сыра, 2 клубня картофеля, 1 морковь, соль.

Способ приготовления:
Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на терке. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и морковь, варить 7 минут, положить сыр, перемешать, посолить, варить до готовности.

Сырный суп с грибами

Ингредиенты:
150 г сыра, 100 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и грибы, варить 5 минут, положить сыр, перемешать, посолить, варить до готовности.

Сырный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты:
150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Зелень укропа вымыть, измельчить. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и рис, варить 10 минут, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, варить до готовности. При подаче к столу добавить зелень укропа.

Сырный суп с картофелем и цукини

Ингредиенты:
250 г сыра, 2 клубня картофеля, 1 цукини, соль.

Способ приготовления:
Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель и цукини, варить 10 минут, положить сыр, перемешать, посолить, варить до готовности.

Сырный суп с баклажанами и чесноком

Ингредиенты:
150 г сыра, 100 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и баклажаны, варить 5 минут, положить сыр, перемешать, посолить, варить до готовности, добавить чеснок.

Сырный суп с картофелем, пшенной крупой и зеленью

Ингредиенты:
150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить. 1 л воды довести до кипения, добавить картофель и пшено, варить 10 минут, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист, варить до готовности.

При подаче к столу добавить зелень укропа и петрушки.

Сырный суп с маринованными стеблями бамбука

Ингредиенты:

150 г сыра, 150 г маринованных стеблей бамбука, 2 клубня картофеля, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. Стебли бамбука нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле. 1,2 л воды довести до кипения, добавить картофель, варить 5 минут, положить сыр, стебли бамбука, перемешать, посолить, поперчить, варить до готовности.

Сырный суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г сыра, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, варить до готовности. Овощи вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить сыр, овощное пюре, варить 3 минуты.

Сырный суп-пюре с рисом и грибами

Ингредиенты:

1,5 л грибного бульона, 150 г сыра, 100 г вареных грибов, 2 моркови, 50 г риса, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить морковь, картофель и рис, посолить, варить до готовности, добавить вареные грибы, сыр, кипятить в течение 3 минут. Содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера.

Холодные супы

Холодный кефирный суп с зеленью

Ингредиенты:

1 л кефира, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, нарубить. **В** кефир добавить яйца и зелень, посолить.

Окрошка на кефире

Ингредиенты:

700 мл кефира, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления:

Картофель и яйца очистить, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить, перетереть с солью и сахаром, смешать с огурцами, картофелем и яйцами, выложить в стеклянную кастрюлю, залить смесью кефира и холодной кипяченой воды (300 мл).

Кефирный суп с рисом и репой

Ингредиенты:

300 мл кефира, 100 гриса, 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Рис сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить, растереть с солью.

Рис, морковь, репу и лук выложить в глубокую кастрюлю,

перемешать, залить смесью кефира и холодной кипяченой воды (300 мл), добавить зелень кинзы.

Хлебный суп на кефире

Ингредиенты:

1 л кефира, 100 г черствого ржаного хлеба, 2 луковицы, 2 малосольных огурца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить, перетереть с солью. Огурцы нарезать соломкой. Хлеб натереть на крупной терке, перемешать с луком, зеленью и огурцами, залить кефиром.

Кефирный суп с укропом и тмином

Ингредиенты:

1 л кефира, 1 пучок зелени укропа, 1/2 чайной ложки тмина, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью. Картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленью и тмином, залить кефиром. Суп поставить в прохладное место на 1 час.

Суп из простокваши и овощей

Ингредиенты:

1 л простокваши, 3 огурца, 4 редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Простоквашу разбавить водой (300 мл), посолить, поперчить, охладить. Огурцы, редис, зеленый лук и зелень вымыть, мелко нарезать, смешать, залить простоквашей.

Кефирный суп с огурцами и орехами

Ингредиенты:

500 мл кефира, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымыть, нарезать соломкой, посолить, оставить на 10 минут. Чеснок очистить, вымыть, нарубить, смешать с 20 г грецких орехов, растолочь. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Кефир взбить, добавить чесночно-ореховую смесь, растительное масло, еще раз взбить. Оставшиеся орехи нарубить.

В кефирную смесь добавить огурцы, орехи и зелень укропа, перемешать, посолить.

Кефирный суп по-испански

Ингредиенты:

1 л кефира, 2 помидора, 1 огурец, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка зелени кинзы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. В охлажденный кефир положить помидоры, огурец, болгарский перец, зелень и чеснок, посолить, поперчить. Смесь взбить с помощью блендера.

Кефирный суп по-литовски

Ингредиенты:

400 мл кефира, 1 вареная свекла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и яйцо очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Кефир смешать со 100 мл воды, взбить с солью, добавить свеклу, яйцо и зеленый лук, перемешать и поставить в прохладное место на 1 час. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Кефирный суп с сельдереем и кресс-салатом

Ингредиенты:

1 л кефира, 2 корня сельдерея, 100 г кресс-салата, 50 г сметаны, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Сельдерей вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Кресс-салат вымыть и мелко нарезать. Сельдерей смешать с кресс-салатом, залить кефиром, заправить сметаной.

Йогуртовый суп с овощами

Ингредиенты:

1,5 л несладкого йогурта, 2 огурца, 2 зубчика чеснока, 5 мл оливкового масла, 3–4 веточки мяты, 2 веточки чабреца, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Мяту и чабрец вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь, залить охлажденным йогуртом, оставить в прохладном месте на 15 минут, добавить огурцы, чабрец, мяту и оливковое масло, перемешать.

Йогуртовый суп с помидорами

Ингредиенты:

500 мл несладкого йогурта, 2 помидора, 500 мл грибного бульона, 2 огурца, 3 веточки мяты, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, перец кайенский на кончике ножа, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. Мяту и кинзу вымыть, нарубить.

Йогурт взбивать в течение 3 минут, постепенно добавляя бульон.

Добавить помидоры, огурцы, мяту, кинзу, имбирь, перец, соль. Суп перемешать и охладить.

Йогуртовый суп с огурцами, зеленью и изюмом

Ингредиенты:

600 мл несладкого йогурта, 100 г изюма без косточек, 1 огурец, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурец вымыть и нарезать кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Изюм залить кипящей водой, нагревать на слабом огне в течение 3 минут. Изюм вынуть, отвар процедить.

В глубокую миску положить огурец, зеленый лук, посолить, поперчить, залить йогуртом, добавить изюм и отвар, перемешать. Оставить в прохладном месте на 20 минут, затем разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки и укропа.

Йогуртовый суп с тмином

Ингредиенты:

1 л несладкого йогурта, 2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 2 чайные ложки оливкового масла, 3 веточки мяты, 1/2 пучка зелени укропа, 20 мл белого винного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Огурец вымыть, натереть на крупной терке. Мяту и зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Йогурт, оливковое масло и уксус смешать, взбить, добавить помидоры, огурец, мяту, зелень укропа, тмин, перец, соль. Суп оставить в прохладном месте на 2 часа.

Йогуртовый суп с овощами, изюмом, орехами и лавашем

Ингредиенты:

500 мл несладкого йогурта, 2 огурца, 1 луковица, 50 г изюма без косточек, 50 г ядер грецких орехов, 1/2 пучка зеленого лука, 4 веточки тархуна, лаваш, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зеленый лук и тархун вымыть, нарубить. Орехи растолочь. Йогурт слегка взбить с солью и перцем, добавить огурцы, репчатый лук, зеленый лук и тархун, предварительно замоченный изюм и орехи, влить 200 мл воды, перемешать, охладить. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую кусочки лаваша.

Йогуртовый суп с овощным бульоном и авокадо

Ингредиенты:

300 мл несладкого йогурта, 300 мл овощного бульона, 2 авокадо, 10 мл лимонного сока, 1 лайм, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку. Мякоть одного авокадо мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, поставить в прохладное место на 10 минут. Оставшийся авокадо нарезать и измельчить с помощью блендера, добавить бульон, йогурт, сок лайма, соль и перец. Взбивать в течение 2–3 минут, поставить на 2 часа в прохладное место.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую кусочки авокадо и чеснок.

Суп из простокваши с листьями хрена и редькой дайкон

Ингредиенты:

1 л простокваши, 2 листа хрена, 1 редька дайкон, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Простоквашу разбавить водой (300 мл), посолить, поперчить, охладить. Редьку вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Листья хрена, зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать, залить простоквашей, добавить редьку.

Супы из рыбы и морепродуктов

Рыба и морепродукты содержат большое количество минеральных веществ — калия, кальция, фосфора, натрия, железа, меди, цинка, брома, фтора, йода. К тому же в рыбе и морепродуктах меньше экстрактивных веществ (они повышают аппетит), чем в мясе. Это говорит о большой ценности рыбы как диетического продукта. При диете супы из рыбы и морепродуктов можно включить в меню обеда или ужина.

Бульоны

Бульон из минтая

Ингредиенты:

1 кг минтая, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности.

Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить.

При подаче к столу положить в каждую тарелку филе и зелень укропа.

Бульон из речной рыбы

Ингредиенты:

1 кг мелкой речной рыбы, 3 моркови, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить.

Бульон из стерляди

Ингредиенты:

400 г стерляди, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист,

соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Подготовленную рыбу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), добавить морковь, корень петрушки и лук, варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить укроп и лавровый лист, варить еще 5 минут, посолить, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить. При подаче к столу положить в каждую тарелку рыбное филе.

Бульон из судака с перловой крупой

Ингредиенты:

1 кг судака, 2 моркови, 1 луковица, 70 г вареной перловой крупы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, разлить по тарелкам, положить в каждую перловую крупу.

Бульон из семги с креветками

Ингредиенты:

500 г семги, 150 г очищенных креветок, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Семгу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, периодически снимая пену.

Добавить лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, довести до кипения, положить креветки, варить 3 минуты.

Острый бульон из хека

Ингредиенты:

500 г филе хека, 40 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 10 г молотого тмина, 1 луковица, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, 2 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе хека промыть, залить 1,5 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности.

Рыбу переложить в отдельную посуду, бульон процедить. Лук обжарить в оливковом масле, затем положить в кипящий бульон. Добавить красный перец, тмин, чеснок, довести до кипения и снова процедить. При подаче к столу в каждую тарелку положить филе рыбы.

Бульон с кальмарами

Ингредиенты:

300 г очищенных кальмаров, 500 мл рыбного бульона, 40 г сливочного масла, 100 мл сухого белого вина, 100 г сливок, 1 корень петрушки, мускатный орех на кончике ножа,

1/3 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления:

Корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать. Кальмары промыть, обжарить в сливочном масле, положить в кипящий бульон, смешанный с белым вином и варить на слабом огне 3 минуты, добавив корень петрушки, соль, перец и мускатный орех. Вынуть кальмары из бульона, мелко нарезать, перемешать со сливками. Бульон процедить, довести до кипения, положить кальмары, варить 1 минуту на слабом огне.

Супы с овощами, крупой и макаронными изделиями

Рыбный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности, добавить нарезанную вареную рыбу.

Рыбный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, 200 г филе вареной рыбы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и рис, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Рыбный суп с картофелем и плавленым сыром

Ингредиенты:

300 г филе минтая, 6 клубней картофеля, 200 г плавленого сыра, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Филе минтая промыть, залить 2 л воды, варить в течение 10 минут. Добавить картофель, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить

мелко нарезанный сыр, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 6–8 минут.

При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Уха из осетрины

Ингредиенты:

300 г филе осетра, 2 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе осетра промыть, крупно нарезать, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности.

Суп из консервированной горбуши

Ингредиенты:

250 г консервированной горбуши, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить картофель, рис и рыбные консервы, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированной сайры с рисом

Ингредиенты:

250 г консервированной сайры, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко

нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

В кипящую воду положить картофель, морковь, лук и рис, варить 15 минут, добавить рыбу, лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Уха из консервированного тунца

Ингредиенты:

300 г консервированного тунца, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

В кипящую воду положить пшенную крупу, картофель, лук и морковь, варить 15 минут, добавить рыбу, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из шпрот с брынзой

Ингредиенты:

300 г консервированных шпрот, 4 клубня картофеля, 200 г брынзы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

2 л воды довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить картофель, морковь, корень петрушки и шпроты, посолить, варить на умеренном огне 15 минут. Затем добавить мелко нарезанную брынзу, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут. При подаче к столу заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рыбный суп с мексиканской смесью

Ингредиенты:

1,5 л бульона из речной рыбы, 200 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 100 г замороженной мексиканской смеси, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель и мексиканскую смесь, варить 10 минут, положить лавровый лист, нарезанное рыбное филе, посолить, варить до готовности.

Рыбный суп с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты:

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжарить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук и пшено, посолить, варить 15 минут, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью кинзы.

Уха из филе сома и молодого картофеля

Ингредиенты:

500 г филе сома, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Филе сома промыть, крупно нарезать, залить кипящей водой

(1,5–2 л), варить в течение 5 минут.

Добавить пшенную крупу, картофель, лук и морковь, варить 15 минут, положить лавровый лист, перец, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из консервированной горбуши с кукурузой

Ингредиенты:

250 г консервированной горбуши, 2 клубня картофеля, 50 г консервированной кукурузы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Воду (2 л) довести до кипения, добавить картофель, корень петрушки, лук и рыбные консервы, варить 15 минут, положить кукурузу, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Суп из морской рыбы с вермишелью

Ингредиенты:

500 г филе морской рыбы, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе промыть, залить 1,5 л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить.

Нагреть оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, положить зелень петрушки.

Острый суп из скумбрии с овощами и специями

Ингредиенты:

500 г филе скумбрии, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 60 мл оливкового масла, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, сок 1 лимона, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, 2 г молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Филе скумбрии промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть. Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть. Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы.

Налить в кастрюлю 1,5 л воды, довести до кипения, положить луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль. Влить оливковое масло, варить на слабом огне в течение 15–20 минут, затем положить филе рыбы и варить еще 15 минут.

Достать из бульона лук, зелень и рыбу. Рыбу нарезать маленькими кусочками и снова опустить в бульон. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в кастрюлю с супом, варить 5 минут, после чего добавить чеснок, зелень кинзы и лимонный сок.

Суп из тунца и консервированных каракатиц

Ингредиенты:

2 л рыбного бульона, 500 г филе тунца, 100 г консервированного мяса каракатиц, 150–200 г ржаного хлеба, 60 мл оливкового масла, 4 клубня картофеля, 40 г томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки молотого шафрана, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе тунца промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в кастрюлю, обжарить в 3

столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Залить смесь кипящим рыбным бульоном, положить картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, добавить филе рыбы, мясо каракатиц, шафран, перец, лавровый лист и соль. Варить 15–20 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Достать из бульона несколько кусочков рыбы и картофеля, пропустить через мясорубку, смешать с мукой, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в тостере. Выложить оставшиеся кусочки отварной рыбы на гренки, залить рыбным соусом.

Суп разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки с рыбой под соусом.

Суп из филе хека и репы

Ингредиенты:

300 г филе хека, 2 репы, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, репу и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе промыть, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут, добавить картофель, репу и морковь, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из морского окуня с брюссельской капустой

Ингредиенты:

300 г филе морского окуня, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Филе промыть, залить кипящей водой, варить в течение 10

минут, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из лосося со спагетти

Ингредиенты:

300 г филе лосося, 50 г спагетти, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить.

Филе промыть, залить 1,2 л воды, сварить бульон. Рыбу вынуть, бульон процедить, довести до кипения, положить картофель, морковь, спагетти, посолить, варить до готовности, добавить рыбу и зелень.

Уха из щучьих голов

Ингредиенты:

300 г щучьих голов, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Перловую крупу варить до полуготовности. Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты. Зелень укропа вымыть и нарубить. Щучьи головы промыть, залить 1,5 л воды, довести до кипения, сварить бульон, процедить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, перловую крупу и корень петрушки, варить 10 минут, положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Уху разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Уха из красноперки с грибами

Ингредиенты:

300 г красноперки, 100 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 20 г пшенной крупы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, очистить, мелко нарезать.

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, вынуть из бульона.

Бульон процедить, довести до кипения, добавить грибы, картофель, морковь и пшенную крупу, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности. Филе рыбы отделить от костей. При подаче к столу положить в каждую тарелку.

Суп из тиляпии с морковью и луком-шалотом

Ингредиенты:

500 г филе тиляпии, 1 морковь, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе промыть, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить в течение 20 минут. Добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из карпа по-китайски

Ингредиенты:

300 г филе карпа, 1 пучок листьев салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 мл кунжутного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Листья салата вымыть, крупно нарезать. Яйца очистить, нарубить.

Филе промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, поперчить, варить 15 минут. Рыбу вынуть, нарезать ломтиками.

Бульон процедить, довести до кипения. Яйца, салат и ломтики рыбы залить горячим бульоном, добавить кунжутное масло.

Суп из судака по-китайски

Ингредиенты:

500 г филе судака, 100 г тертого корня хрена, 5 г тертого имбиря, 5 г черемши, 20 г кукурузного крахмала, 20 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 40 мл растительного масла, 20 мл 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, обмакнуть в разведенный водой крахмал, посолить, обжарить в растительном масле.

Зелень вымыть, нарубить.

Черемшу вымыть и нарезать. Воду (1 л) довести до кипения, положить рыбу, хрен, имбирь, черемшу, довести до кипения, варить 15 минут. Рыбу вынуть.

Бульон процедить, довести до кипения, положить рыбу, соевый соус, влить уксус, посолить, поперчить, варить на слабом огне в течение 5 минут, добавить кунжутное масло, перемешать.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из трески с кукурузой

Ингредиенты:

500 г филе трески, 200 г консервированной кукурузы, 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут.

Зеленый лук вымыть, нарубить. В кипящую воду (1 л) положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, варить 15 минут, добавить разведенный водой крахмал и варить, помешивая, в течение 2 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Уха из севрюги с рисом и овощами

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г филе севрюги, 20 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Помидор вымыть, нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рис выложить в кастрюлю, влить бульон, довести до кипения, варить 15 минут.

Добавить промытое и крупно нарезанное филе севрюги, варить 5 минут, добавить лук, перец, помидор, посолить, варить еще 10 минут. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Уха с фаршированными раками

Ингредиенты:

2 л рыбного бульона, 8 раков, 300 г филе семги, 4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливок, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Раков промыть, положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, варить 15 минут. Вынуть мякоть из шеек и клешней, панцири очистить, промыть.

Для приготовления фарша филе семги промыть, пропустить через мясорубку вместе с мясом из клешней и размоченным в сливках хлебом. Добавить сливочное масло, соль, перец, яйца, перемешать.

Панцири раков наполнить фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном, варить 10 минут. Добавить раковые шейки, оставить на 10 минут под крышкой. Зелень вымыть, мелко нарезать.

Бульон разлить по тарелкам, положить в каждую фаршированные панцири и раковые шейки, посыпать зеленью.

Суп из креветок, цветной капусты, брокколи и лука-порея

Способ приготовления:

250 г креветок, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г лука-порея, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Креветки промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, остудить, очистить. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь залить 1–1,2 л кипящей воды, варить в течение 15 минут, добавить репчатый лук, лук-порей, креветки, соль, перец, варить еще 2-

Суп из морского языка с овощами и щавелем

Ингредиенты:

500 г филе морского окуня, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок щавеля, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть, крупно нарезать. Филе промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить 1 л воды и довести до кипения, добавить картофель, варить 15 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь спассеровать в оливковом масле, положить в бульон. Посолить, поперчить, добавить щавель, варить в течение 3 минут.

Суп из морепродуктов с фасолью

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г консервированных мидий, 4 моркови, 100 г консервированной фасоли, 40 мл сливок, 1 пучок зелени базилика, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень

базилика вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 10 минут, положить консервированную фасоль, креветки и мидии, посолить, варить 5 минут, посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп с креветками, зеленым горошком и рисом

Ингредиенты:

200 г креветок, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжарить, влить томатный соус, тушить 3 минуты. Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить очистить, залить 1 л кипящей воды, варить 3 минуты, вынуть из бульона. Бульон довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, варить еще 7 минут. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, положить креветки и веточки петрушки.

Суп из королевских креветок, мидий и пекинской капусты

Ингредиенты:

200 г мидий, 200 г очищенных королевских креветок, 1 луковица, 10 маслин без косточек, 150 г пекинской капусты, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в кастрюлю, добавить креветки, капусту, зелень, луковицу, посолить, поперчить, влить 1 л воды, довести до кипения, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, украсить маслинами.

Суп из креветок с рисом и брокколи

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 100 г замороженной брокколи, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Брокколи разобрать на соцветия.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить картофель, брокколи и рис, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из щупалец осьминога с морковью и маслинами

Ингредиенты:

200 г очищенных щупалец осьминога, 50 г маслин без косточек, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соевый соус, соль.

Способ приготовления:

Щупальца осьминога промыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и лук, варить 3 минуты, положить щупальца осьминога и маслины, варить еще 3 минуты, посыпать зеленью укропа и петрушки. При подаче к столу в каждую тарелку влить немного соевого соуса.

Острый суп из кальмаров с капустой

Ингредиенты:

300 г очищенных кальмаров, 150 г белокочанной капусты, 50 мл оливкового масла, 3 моркови, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, 10 г аджики, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Кальмары промыть, крупно нарезать. Лук обжарить в оливковом масле, добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль. Тушить в течение 3–5 минут, влить 1/2 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 15 минут.

Суп из морепродуктов с гречневой крупой и цветной капустой

Ингредиенты:

200 г консервированных кальмаров и очищенных креветок, 150 г замороженной цветной капусты, 2 моркови, 50 г гречневой крупы, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Цветную капусту разобрать на соцветия.

Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить морковь, цветную капусту и гречневую крупу, варить 15 минут, положить морепродукты, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Суп из креветок и сельдерея со сливочным соусом

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г корня сельдерея, 2 моркови, 50 мл сливочного соуса, 1/2 пучка зелени базилика, соль.

Способ приготовления:

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить корень сельдерея и морковь, варить 10 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

Суп из креветок с рисом и сметаной

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 100 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить картофель и рис, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из креветок с морской капустой

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 100 г консервированной морской капусты, 2 моркови, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 10 минут, положить креветки и морскую капусту, посолить, варить 5 минут.

Суп из кальмаров с оливками и сухариками

Ингредиенты:

200 г очищенных кальмаров, 50 г оливок без косточек, 100 г ржаных сухариков, 1/2 пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Кальмары нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить кальмары и оливки, посолить, варить 3 минуты, посыпать зеленью кинзы. При подаче к столу в каждую тарелку положить сухарики.

Суп из кальмаров, креветок и сыра

Ингредиенты:

200 г консервированных кальмаров и очищенных креветок, 150 г сыра, 2 моркови, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сыр

нарезать кубиками. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 10 минут, положить морепродукты, посолить, варить 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп из креветок с рисом и маринованной капустой

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 100 г маринованной капусты с морковью, 50 г сметаны, 1 пучок зелени базилика, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень базилика вымыть, измельчить.

Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить картофель, рис, капусту с морковью, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью базилика, заправить сметаной.

Суп из креветок с консервированным лососем

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 100 г консервированного в масле лосося, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 2–3 веточки кинзы, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Кинзу вымыть, измельчить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и картофель, варить 10 минут, положить креветки и рыбу, посолить, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень кинзы.

Суп из консервированных мидий с грибами и маслинами

Ингредиенты:

200 г консервированных мидий, 50 г маслин без косточек, 100 г шампиньонов, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом вместе с грибами, добавить морковь, обжарить.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, грибы и лук, варить 3 минуты, положить мидии и маслины, посолить, варить еще 3 минуты, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп из морепродуктов с пармезаном и зеленым горошком

Ингредиенты:

250 г замороженных мидий, кальмаров и морских ушек, 150 г пармезана, 2 моркови, 50 г замороженного зеленого горошка, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Пармезан нарезать кубиками.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 15 минут, положить морепродукты и зеленый горошек, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить пармезан.

Суп из морепродуктов со шпинатом и овощами

Ингредиенты:

100 г очищенных креветок, 50 г консервированных кальмаров, 50 г консервированных крабов, 1 пучок зелени шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Шпинат вымыть, нарезать.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Креветки промыть, залить 1 л воды, сварить. Креветки вынуть, бульон процедить, довести до кипения, добавить морковь и картофель, варить 10 минут, положить шпинат, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую креветки,

кальмары и крабы.

Суп из мяса криля со стручковой фасолью, картофелем и цветной капустой

Ингредиенты:

200 г консервированного мяса криля, 100 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Фасоль и цветную капусту вымыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

1,2 л воды довести до кипения, добавить картофель, цветную капусту и фасоль, посолить, варить 15 минут, положить мясо криля, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из креветок и яиц

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 2 яйца, 1 л рыбного бульона, 1/2 пучка зеленого лука, 40 г майонеза, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления:

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Креветки положить в кипящий бульон, варить 5 минут, добавить яйца, лук, соль, приправу, варить до готовности. Суп заправить майонезом.

Томатный суп с кальмарами

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 300 г очищенных кальмаров, 2 луковицы, 30 г томатной пасты, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа

вымыть и нарубить.

Кальмары мелко нарезать, залить кипящим бульоном, добавить лук, томатную пасту, посолить, варить 5 минут.

При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень укропа.

Суп из крабового мяса с рисом и кукурузой

Ингредиенты:

300 г крабового мяса, 50 г риса, 50 г маслин без косточек, 50 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 морковь, 30 г сливочного масла, 60 г майонеза, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Крабовое мясо нарезать небольшими ломтиками. Рис залить 1 л кипящей воды, варить в течение 10 минут, добавить крабовое мясо, лук, морковь, кукурузу, маслины, лавровый лист и соль. Варить до готовности на слабом огне. При подаче к столу в каждую тарелку положить майонез.

Суп из морепродуктов с вермишелью и болгарским перцем

Ингредиенты:

250 г замороженной смеси морепродуктов, 50 г вермишели, 2 стручка болгарского перца, 1 морковь, 60 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

Вермишель положить в 1 л кипящей воды, варить 3 минуты, добавить морковь, болгарский перец, смесь морепродуктов, соль, приправу, варить 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану и зелень петрушки.

Суп-пюре из судака

Ингредиенты:

400 г филе судака, 50 г пшеничной муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе судака промыть, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе достать из бульона, измельчить с помощью блендера. Муку обжарить в сливочном масле, развести бульоном, довести до кипения, процедить, добавить рыбное пюре, снова довести до кипения, посолить, добавить взбитые яичные желтки. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из консервированной горбуши

Ингредиенты:

2 л рыбного бульона, 400 г консервированной горбуши, 50 г пшеничной муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Консервированную рыбу измельчить с помощью блендера.

Муку обжарить в сливочном масле, развести бульоном, довести до кипения, процедить, добавить рыбное пюре, опять довести до кипения, посолить, поперчить, добавить взбитые яичные желтки. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из семги с картофелем и сыром

Ингредиенты:

400 г филе семги, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 50 г гречневой муки, 2 яичных желтка, 100 г тертого сыра, 40 мл оливкового масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе семги промыть, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Филе достать из бульона, измельчить с помощью блендера вместе с картофелем. Муку обжарить в оливковом масле, развести бульоном, довести до кипения, процедить, добавить

рыбно-картофельное пюре, снова довести до кипения, посолить, поперчить, добавить взбитые яичные желтки.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и сыром.

Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 300 г консервированной печени трески, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г пшеничной муки, 100 гтертого сыра, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить орехи и муку, влить немного воды, тушить на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить печень трески.

Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, варить на слабом огне в течение 5 минут, добавить сыр, перемешать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп-пюре со шпротами и рисом

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 50 г риса, 200 г консервированных в масле шпрот, 1 луковица, 20 г пшеничной муки, 2 клубня картофеля, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Шпроты размять вилкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды, тушить на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с

кипящим бульоном, добавить картофель, рис, шпроты. Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, варить на слабом огне в течение 5 минут, добавить зелень укропа, перемешать.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты:

2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон довести до кипения, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать, варить на слабом огне в течение 3 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок с кукурузой и грибами

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 50 г замороженной кукурузы, 150 г вешенок, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Креветки залить 1,2 л воды, варить 5 минут. Креветки вынуть, пропустить через мясорубку. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, корень петрушки, кукурузу и грибы, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое

кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп довести до кипения, добавить креветки, варить на слабом огне в течение 3 минут.

Суп разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 100 г крабового мяса, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, залить 1 л воды, добавить рис, довести до кипения, варить 10 минут. Добавить креветки и крабовое мясо, варить в течение 5 минут. Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Суп довести до кипения, разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Рассольники

Рассольник из судака

Ингредиенты:

1 кг судака, 100 г пшенной крупы, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной воде, удалить жабры, нарезать крупными кусками.

Залить 2,5 л холодной воды, посолить, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30–35 минут. Часть рыбы, нарезанной кусками, вынуть и положить в отдельную посуду, головы и хвосты варить еще 20 минут, бульон процедить. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Огурцы натереть на крупной терке, добавить немного бульона и тушить на слабом огне в течение 10 минут. В кипящий бульон положить пшенную крупу, варить 15 минут, добавить огурцы, посолить, поперчить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, украсить каждую зеленью.

Рассольник с килькой

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г консервированной в томатном соусе кильки, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить кильку, картофель и огурцы, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Рассольник со шпротами, морковью и луком

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г консервированных шпрот, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 моркови, 1

луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, перец.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Бульон довести до кипения, добавить шпроты, картофель, морковь, лук и огурцы, поперчить, варить до готовности, положить зелень кинзы.

Рассольник с горбушей и шампиньонами

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г филе горбуши, 100 г шампиньонов, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления:

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить шампиньоны, филе горбуши и огурцы, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Рыбная солянка

Ингредиенты:

300 г филе судака, 2 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 50 г маслин без косточек, 1 морковь, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 40 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе судака промыть и нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать.

Маслины и огурцы нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Филе рыбы залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить картофель, огурцы, морковь, лук, болгарский перец. Варить в

течение 15 минут, положить маслины, лавровый лист, томатную пасту, посолить, поперчить, варить до готовности.

Рыбная солянка по-русски

Ингредиенты:

1.5 л бульона из осетрины, 200 г вареной осетрины, 30 г сушеных грибов, 2 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 10 г сушеной зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Огурцы нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Осетрину нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить, варить до готовности.

Холодные супы

Рыбная окрошка по-русски

Ингредиенты:

2 л кваса, 200 г филе вареного сома, 50 г филе вареной осетрины, 100 г филе соленой сельди, 2 вареные свеклы, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 50 мл оливкового масла, 20 г тертого хрена, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Филе сома, осетрины и сельди мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить, перетереть с солью. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Свеклу, рыбное филе, огурцы, зеленый лук и зелень залить квасом, добавить оливковое масло и хрен, перемешать.

Рыбная окрошка на щавелевом отваре

Ингредиенты:

1,5 л щавелевого отвара, 400 г филе вареного минтая, 1 вареная морковь, 2 огурца, 4 редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 100 г майонеза, 15 мл 3 %-ного уксуса, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, нарезать тонкими полукружиями. Филе рыбы нарезать кусочками. Морковь и яйца очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Для приготовления соуса майонез перемешать с уксусом, сахаром и солью.

Огурцы, редис, филе, морковь, яйца, зеленый лук и зелень залить щавелевым отваром, перемешать, заправить соусом.

Клюквенный суп с филе судака

Ингредиенты:

200 г клюквы, 300 г филе вареного судака, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 огурец, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Клюкву перебрать, вымыть, залить 1 л кипящей воды, варить 5 минут, добавить сахар, посолить, варить на слабом огне 2 минуты. Отвар остудить и процедить.

Картофель и яйцо очистить, нарезать небольшими кусочками. Огурец вымыть, нарезать кубиками.

Филе нарезать маленькими ломтиками. Зеленый лук вымыть, измельчить, перетереть с солью.

Картофель, яйцо, огурец, филе и зеленый лук залить клюквенным отваром, перемешать, заправить сметаной.

Окрошка с кальмарами

Ингредиенты:

1,5 л кваса, 200 г вареных кальмаров, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, 5 г горчицы, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Картофель и яйца очистить, нарезать небольшими кусочками. Кальмары мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и измельчить.

Зеленый лук перетереть с солью, сахаром и горчицей, залить квасом, добавить кальмары, картофель, яйца и зелень укропа.

При подаче к столу заправить окрошку сметаной.

Холодный суп с крабовыми палочками

Ингредиенты:

1 л щавелевого отвара, 250 г крабовых палочек, 1 вареная свекла, 1 вареная морковь, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сметаны, 20 мл 3 %-ного уксуса, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Крабовые палочки освободить от упаковки, мелко нарезать. Свеклу, яйца и морковь очистить, натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать кубиками.

Для приготовления соуса сметану перемешать с уксусом, сахаром и солью.

Крабовые палочки, свеклу, яйца, морковь и огурцы залить щавелевым отваром, перемешать, заправить соусом.

Мясные супы

Мясные супы очень сытные и полезные. Мясо содержит вещества, которые возбуждают пищеварение и вызывают аппетит. При диете супы из мяса лучше всего включить в меню обеда. При этом первые блюда из свинины рекомендуется исключить из рациона.

Бульоны

Простой бульон из курицы

Ингредиенты:

1 кг курицы, 3 моркови, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Курицу промыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Курицу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 10 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Курицу вынуть, бульон процедить. Отделить мясо от костей. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить мясо.

Классический куриный бульон

Ингредиенты:

500 г куриных крылышек и спинок, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Курицу промыть, залить 2 л воды, довести до кипения, добавить лук, морковь, корень петрушки, сушеную зелень, лавровый лист, перец и соль. Варить на слабом огне в течение 30–40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить.

Куриный бульон с гречневой крупой и вареным яйцом

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 50 г гречневой крупы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить гречневую крупу, варить 15 минут. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую яйца, перец, соль и зелень петрушки.

Куриный бульон с морковью и зеленью

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Куриный бульон с равиоли

Ингредиенты:

500 г курицы, 200 г муки, 1 яйцо, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка зеленого лука, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать в середине углубление, добавить яйцо, влить немного воды, замесить крутое тесто, оставить его на 20 минут.

Курицу промыть, залить 2 л воды, довести до кипения на слабом огне, варить до готовности, вынуть из бульона, остудить, отделить мясо от костей. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить вместе с мясом через мясорубку.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружочки, положить на них фарш, сформовать равиоли. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки, укропа и зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, посолить, поперчить, добавить морковь, варить 5–7 минут, положить равиоли, лавровый лист, варить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, укропа и зеленым луком.

Куриный бульон с клецками

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона, 200 г готового теста для клецек, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, чайной ложкой выложить тесто, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон из куриной грудки с вермишелью

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 100 г мелкой вермишели, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать.

Куриную грудку промыть, залить 2 л воды, довести до кипения, добавить морковь, корень петрушки и соль. Варить на слабом огне в течение 30–40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить. Отделить мясо от костей.

Бульон довести до кипения, положить вермишель, варить до готовности, разлить по тарелкам, в каждую положить мясо.

Куриный бульон с пшенной кашей и вареным яйцом

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона, 100 г вареной пшенной крупы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 пучка зелени петрушки, перец.

Способ приготовления:

Яйца очистить, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон разогреть, разлить по тарелкам, добавить в каждую яйца, пшенную кашу, перец и зелень петрушки.

Острый куриный бульон

Ингредиенты:

1-1,2 кг курицы, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 20 г

топленого масла, 1 стручок острого перца, 1/4 чайной ложки молотого кориандра, 1/4 чайной ложки молотой корицы, молотый мускатный орех и молотая гвоздика на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть. Лук измельчить. Острый перец вымыть. Курицу промыть, посолить, нарезать большими кусками, положить в кастрюлю и посыпать луком.

Чеснок растолочь вместе со стручком острого перца, черным перцем и солью, положить в сковороду, добавить топленое масло, обжаривать в течение 3 минут, затем добавить в кастрюлю с курицей, залить небольшим количеством воды и варить 20 минут. Положить кориандр, гвоздику, корицу, мускатный орех, варить 15 минут, влить воду и довести бульон до готовности. Курицу вынуть, отделить мясо от костей.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Бульон из говяжьих костей

Ингредиенты:

500 г говяжьих костей, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Морковь и корень петрушки, вымыть, очистить, крупно нарезать.

Говяжьи кости промыть, залить водой (2,5 л), довести на слабом огне до кипения, добавить лук, морковь, корень петрушки, перец, соль и варить в течение 1,5 часов,

Бульон из утки

Ингредиенты:

1 кг утки, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Утку вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать. Лук очистить, вымыть. Утку залить кипящей водой (3 л), варить 30 минут. Добавить морковь, корень петрушки

и лук, варить еще 10 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Утку вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Классический говяжий бульон

Ингредиенты:

1 кг говядины с косточкой, 3 моркови, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Мясо залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 30 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Бульон процедить. Отделить мясо от костей. Бульон разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Бульон из говяжьей лопатки с укропом

Ингредиенты:

600 г говяжьей лопатки, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 г семян укропа, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Мясо промыть, залить водой (3 л), довести на слабом огне до кипения, добавить лук, морковь, корень петрушки, семена укропа, перец, соль и варить в течение 2 часов, периодически снимая пену. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Луковый бульон из говяжьих ребрышек

Ингредиенты:

600 г говяжьих ребрышек, 4 луковицы, лавровый лист, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть. Корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Мясо залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить лук и корень петрушки, варить еще 20 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить.

Говяжий бульон с сухариками и козьим сыром

Ингредиенты:

1 л говяжьего бульона, 100 г ржаных сухариков, 150 г козьего сыра, 1/2 пучка зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Сыр охладить и нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон разогреть, разлить по тарелкам, добавив в каждую перец, зелень укропа, сыр и сухарики.

Говяжий бульон с равиоли

Ингредиенты:

1,5 л говяжьего бульона, 20 равиолей с курицей, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить морковь и равиоли, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон из говяжьего языка

Ингредиенты:

1 говяжий язык, 20 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Язык промыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от пленки, посолить, поперчить, обжарить в сливочном масле,

залить 2,5 л воды и варить на среднем огне до готовности. Затем вынуть язык и процедить бульон. Язык нарезать кусками и положить в бульон.

Бульон из телятины с яйцом

Ингредиенты:

500 г телятины, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 3 сваренных вкрутую яйца, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, крупно нарезать. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Мясо промыть, залить водой (2,5 л), довести на слабом огне до кипения, добавить лук, морковь, корень сельдерея, перец, соль и варить в течение 1 часа, периодически снимая пену. Бульон процедить, мясо нарезать порционными кусками.

Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую вареные яйца и куски мяса.

Бульон из бараньих ребрышек

Ингредиенты:

600 г бараньих ребрышек, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Ребрышки промыть, залить водой (2 л), довести на слабом огне до кипения, добавить лук, морковь, корень петрушки, перец, соль и варить в течение 1,5 часов, периодически снимая пену. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы.

Бульон из баранины с томатом

Ингредиенты:

500 г нежирной баранины, 1 луковица, 100 г томатной пасты, 3 моркови, 20 мл оливкового масла, красный молотый перец,

соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в оливковом масле, добавить томатную пасту и перец, тушить 5 минут.

Баранину промыть, залить водой, довести до кипения, добавить соль, варить 1 час, периодически снимая пену. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, добавить лук и морковь, варить 10 минут. Бульон разлить по тарелкам, положить в каждую мясо.

Бульон из мяса кролика

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 корня сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, крупно нарезать. Мясо промыть, залить кипящей водой, добавить лук, морковь и корень сельдерея, посолить и поперчить. Варить в течение 20–30 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить и разлить по тарелкам.

Мясные супы с овощами, крупами и макаронными изделиями

Суп из говядины с картофелем

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 5 клубней картофеля, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Говядину нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 10 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Говяжий суп с картофелем и морковью

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 3 моркови, 200 г вареной говядины, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Говядину нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить мясо.

Суп из говядины с рисом и кинзой

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 70 г риса, 1/2 пучка зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до

готовности, добавить зелень кинзы.

Суп из говядины с картофелем и луком

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 10 минут, положить лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины с вермишелью

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 100 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить макаронные изделия, варить 5 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Острый суп из говядины с рисом

Ингредиенты:

300 г говядины, 5 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить на сильном огне, добавить томатную пасту, жарить 1 минуту.

Воду (2 л) довести до кипения, добавить мясо, варить 10 минут, положить картофель, рис, варить еще 10 минут. Добавить

лавровый лист, варить до готовности.

Чесночный суп из говяжьих ребрышек

Ингредиенты:

300 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, залить кипящей водой, варить в течение 1 часа. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить, добавить картофель, мясо, варить 15 минут, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 3 минуты, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с говядиной

Ингредиенты:

100 г гороха, 300 г вареной говядины, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченный горох залить кипящей водой, варить в течение 20–30 минут, добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, варить еще 10 минут, посолить, поперчить, варить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с цукини

Ингредиенты:

2,5 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 300 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Говядину нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить картофель и цукини, варить 10 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины с коричневым рисом и оливками

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 70 г коричневого риса, 100 г оливок без косточек, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить мясо, оливки, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из говядины с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 10 минут, положить болгарский перец, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины с макаронами и брюссельской капустой

Ингредиенты:

3 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 100 г макаронных изделий, 100 г замороженной брюссельской капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить брюссельскую капусту и макаронные изделия, варить 5 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины с фасолью

Ингредиенты:

300 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко нарезать. Воду (2 л) довести до кипения, добавить мясо, варить 30 минут, положить картофель, варить еще 10 минут. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить, варить до готовности.

Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

Ингредиенты:

100 г замороженной стручковой фасоли, 400 г говяжьих ребрышек, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, залить 2 л кипящей водой, варить в течение 1 часа, добавить картофель и морковь, варить еще 10 минут, посолить, поперчить, добавить фасоль, варить до готовности.

Суп из говядины с овощами, томатным соусом и маринованным перцем

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 мл томатного соуса, 2 стручка маринованного болгарского перца, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Говядину нарезать соломкой, болгарский перец — небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, говядину, болгарский перец, обжарить, влить томатный соус, тушить 3–5 минут.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 10 минут, положить тушеные овощи и мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Острый суп из говядины с кукурузой

Ингредиенты:

2 л костного бульона, 300 г вареной говядины, 100 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле вместе с мясом.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 10 минут, положить кукурузу, мясо, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьего языка с мексиканской смесью

Ингредиенты:

250 г говяжьего языка, 100 г замороженной мексиканской смеси, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 50 мл томатного соуса, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, мексиканскую смесь, обжарить, влить томатный соус, поперчить, тушить 5 минут.

В кипящую воду положить говяжий язык, картофель, тушеную смесь. Суп посолить, варить до готовности.

Суп из говядины с сельдереем

Ингредиенты:

400 г говядины, 1/2 стебля сельдерея, 4 клубня картофеля, 50 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Мясо выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить оливковое масло, обжарить, положить лук, картофель и сельдерей, жарить 10 минут. Влить 2 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из говядины с чечевицей и рисом

Ингредиенты:

400 г говядины, 100 г чечевицы, 50 г риса, 40 мл оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, 1/4 чайной ложки корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить лук, 1 столовую ложку оливкового масла, перец, корицу, соль, немного воды, тушить в течение 10 минут, влить воду и варить 25 минут.

Предварительно замоченную чечевицу положить в кипящую воду на 7-10 минут, затем откинуть на дуршлаг и переложить в кастрюлю с мясом. Добавить рис и варить 15–20 минут.

Зелень кинзы смешать с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, тушить в течение 3 минут, заправить полученной смесью суп.

Острый суп из говядины с орехами

Ингредиенты:

500 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 20 мл винного уксуса, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить. Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку обжарить на сковороде без масла, развести небольшим количеством бульона. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить, варить 10 минут, влить уксус, положить зелень кинзы и варить еще 5 минут.

Суп с фрикадельками из говядины

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, фрикадельки, варить 10 минут, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины по-бразильски

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 400 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, 10 г пшеничной муки, 100 г консервированной кукурузы, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, тушить 5 минут, добавить томатный соус, тушить в течение 3 минут.

Овощную смесь залить кипящим бульоном, добавить картофель, варить 10 минут, положить мясо, кукурузу, соль, приправу. Варить до готовности.

Суп из говядины с помидорами

Ингредиенты:

300 г говядины, 3 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, залить 2 л воды, добавить соль и варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать кусочками, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и положить в бульон. Варить 10 минут, затем добавить вымытые и очищенные от кожицы помидоры, спассерованные овощи, кусочки мяса, поперчить, варить до готовности.

Суп из говядины с томатом и курагой

Ингредиенты:

1,5 л говяжьего бульона, 100 г томатной пасты, 100 г кураги, 2 бутона гвоздики, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Бульон смешать с томатной пастой, довести до кипения, добавить предварительно замоченную курагу, гвоздику, перец, соль, варить 15–20 минут.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и сметану.

Суп из говяжьей печени с вареной колбасой

Ингредиенты:

400 г говяжьей печени, 100 г обезжиренной вареной колбасы, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 20 мл оливкового масла, 15 г муки, 70 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, запанировать в муке. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Колбасу мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь и печень, обжарить.

Содержимое сковороды переложить в кастрюлю, влить 2 л кипящей воды, добавить картофель, посолить, варить 20 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, смешанной с мускатным орехом, посыпать зеленью.

Суп из говяжьего языка по-итальянски

Ингредиенты:

1 л говяжьего бульона, 100 г сливок, 400 г вареного говяжьего языка, 100 г сыра, 20 г томатной пасты, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 40 г муки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку, прогреть, переложить в кастрюлю, влить бульон и варить 10 минут. Добавить томатную пасту, сливки, горчицу и мелко нарезанный сыр, варить 5 минут. Положить нарезанный ломтиками язык, соль и мускатный орех, варить еще 5 минут.

Суп из говядины по-сельски

Ингредиенты:

300 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г репы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 60 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть и нарубить. Репчатый лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительном маслом, обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, довести до кипения на слабом огне. Варить 25 минут, добавить картофель, морковь, репчатый лук, репу. Варить на среднем огне в течение 15 минут, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.

Варить до готовности на слабом огне. Суп заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Суп из говядины с шампиньонами и чесноком

Ингредиенты:

300 г говяжьей вырезки, 300 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, 20 г муки, 5 г сахара, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Грибы промыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Мясо, чеснок и зелень выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить сахар, перемешать, оставить на 1 час, затем залить 2 л воды, довести до кипения, положить грибы, варить 20–30 минут, добавить разведенную небольшим количеством воды муку, варить еще 2 минуты.

Суп из говядины с брюссельской капустой и сыром

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 300 г

замороженной брюссельской капусты, 200 г сыра, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо нарезать соломкой. Капусту и морковь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить в течение 5 минут. Бульон довести до кипения, добавить капусту и морковь, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, мясо, зелень петрушки и сметану.

Суп из телятины и зеленого горошка

Ингредиенты:

500 г телятины, 150 г замороженного зеленого горошка, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, жарить в течение 5–7 минут на сильном огне.

Мясо и лук залить 2 л кипящей воды, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу, варить 15 минут, добавить зеленый горошек. Варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из говядины и айвы с рисом

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г айвы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г риса, 50 г

сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 40 г томатной пасты, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить порционными кусками. Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Мясо и лук выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить оливковое масло, обжарить. Морковь, айву и рис выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, влить немного воды, тушить в течение 5 минут, добавить томатную пасту, тушить еще 5–7 минут.

Мясо и лук залить 2 л кипящей воды, варить в течение 25–30 минут, добавить картофель, смесь риса, моркови и айвы. Варить 10 минут, положить лавровый лист, перец, соль. Варить до готовности, добавить зелень кинзы.

Суп из говядины по-арабски

Ингредиенты:

1 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 200 г несладкого йогурта, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 10 г измельченных свежих листьев мяты, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт и яичный желток взбить. Мясо нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, добавить рис, соль, перец, варить 15–20 минут, добавить приготовленную смесь, нагревать, помешивая, в течение 3–5 минут, положить мяту, мясо и сливочное масло.

Суп из говядины со спагетти и сыром

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г отварной говядины, 150 г спагетти, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле. Сыр натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, добавить лук, спагетти, мясо, варить в течение 10 минут, посолить, поперчить, варить еще 3–5

минут. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр.

Суп из говядины с солеными грибами

Ингредиенты:

300 г вареной говядины, 200 г соленых грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 веточки сельдерея, 2–3 веточки базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы нарезать небольшими ломтиками.

Говядину нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить, добавить грибы, лук, томатную пасту, тушить 2–3 минуты. Сельдерей и базилик вымыть, крупно нарезать.

Воду (2,5 л) довести до кипения, положить картофель, говядину, грибы, лук и лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

Суп из куриной грудки с овощами

Ингредиенты:

300 г куриной грудки, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г цукини, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриную грудку промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, довести до кипения на слабом огне, варить 15 минут, добавить лавровый лист, соль и перец.

Картофель и цукини вымыть, очистить, крупно нарезать, положить в бульон, варить 10 минут. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на сковороде в растительном масле, положить в бульон. Варить суп до готовности на слабом огне, разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью укропа.

Суп с фрикадельками из курицы и свеклы

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г риса, 1 небольшая свекла, 30 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Фарш перемешать со свеклой и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, фрикадельки, варить 10 минут, положить лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из куриных шеек с цветной капустой

Ингредиенты:

300 г куриных шеек, 150 г замороженной цветной капусты, 3 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Куриные шейки промыть, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить картофель и цветную капусту, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из куриных окорочков с макаронными изделиями

Ингредиенты:

300 г куриных окорочков, 2 клубня картофеля, 100 г макаронных изделий, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень

укропа вымыть, измельчить. Куриные окорочка промыть, залить кипящей водой, варить в течение 15 минут, периодически снимая пену. Добавить картофель и макаронные изделия, посолить, поперчить, положить лавровый лист, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью укропа.

Острый суп из куриного филе с рисом

Ингредиенты:

200 г филе куриных грудок, 3 клубня картофеля, 50 г риса, 20 мл растительного масла, 20 мл острого кетчупа, 5 г красного молотого перца, 5–7 чесночных стрелок, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чесночные стрелки вымыть, измельчить. Филе промыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить, добавить чесночные стрелки, кетчуп, жарить 3 минуты. Воду (2 л) довести до кипения, добавить картофель, рис и филе, варить до готовности.

Гороховый суп с куриным фаршем

Ингредиенты:

100 г гороха, 200 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Предварительно замоченный горох залить кипящей водой, варить в течение 20–30 минут, добавить куриный фарш, картофель, варить еще 10 минут, посолить, поперчить, варить до готовности.

Куриный суп с пшеничной крупой

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона, 300 г вареной курицы, 50 г пшеничной крупы, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Бульон довести до кипения, добавить пшеничную крупу, варить в течение 25 минут, положить мясо, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Куриный суп по-испански

Ингредиенты:

1 тушку цыпленка, 200 г филе куриной грудки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 корень сельдерея, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу нарезать полукольцами.

Цыпленка промыть, нарубить, залить водой, довести до кипения, добавить морковь и целую луковицу, сварить бульон. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить.

Филе промыть, нарезать соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Рис варить до полуготовности, откинуть на сито.

Филе выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сливочное масло, оставшийся лук, корень сельдерея, болгарский перец, обжарить, залить бульоном, варить 20 минут.

Положить рис, мясо цыпленка, помидоры, посолить, поперчить, варить 5–7 минут.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Куриный суп с фасолью, шпинатом и цукини

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 400 г филе куриной грудки, 80 г мелких макаронных изделий, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора, 100 г замороженной стручковой фасоли, 150 г консервированной белой фасоли, 100 г шпината, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 100 г пармезана, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть,

очистить, нарезать соломкой. Шпинат вымыть, мелко нарезать. Цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Макаронные изделия отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Филе промыть, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить растительное масло, обжарить, добавить морковь, лук, помидоры, стручковую фасоль, влить немного воды, тушить 5 минут. Влить бульон, воду (500 мл), довести до кипения, положить цукини, варить 15 минут. Добавить шпинат, белую фасоль, варить 5 минут, положить макаронные изделия, варить еще 3 минуты.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую сыр.

Суп из курицы с рисом и лимоном

Ингредиенты:

1 тушку курицы, 3 луковицы, 100 г риса, 100 мл оливкового масла, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную тушку курицы промыть, залить холодной водой, довести до кипения, сварить бульон. Мясо вынуть, отделить от костей, нарезать, бульон процедить.

Бульон довести до кипения, добавить рис, лук, оливковое масло, посолить, поперчить. Суп варить до готовности, разлить по тарелкам, положить в каждую лимон.

Суп из крылышек цыпленка с горохом, кукурузой и перцем чили

Ингредиенты:

500 г крылышек цыпленка, 100 г гороха, 2 моркови, 1 луковица, 1 помидор, 150 г замороженной кукурузы, 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 лимон, 1/2 пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарить. Крылышки промыть, залить водой, довести до кипения, добавить горох, кукурузу, варить 20 минут, положить лук, морковь, зелень кинзы, чеснок, помидор и перец чили. Суп посолить, варить до готовности.

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую лимон.

Суп из филе курицы с кокосовым молоком

Ингредиенты:

200 г филе курицы, 250 мл куриного бульона, 500 мл кокосового молока, 10 г тертого корня имбиря, 5 г коричневого сахара, 20 мл соевого соуса, 1 пучок зелени кинзы, 5 г красного молотого перца.

Способ приготовления:

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Кокосовое молоко смешать с бульоном, добавить имбирь, довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до минимума, варить 10 минут, помешивая. Добавить филе, варить 7 минут, положить перец, сахар, соевый соус, часть зелени кинзы, варить еще 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую оставшуюся зелень кинзы.

Густой суп из курицы с овощами

Ингредиенты:

700-800 г филе курицы, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 50 мл оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 30 гтоматной пасты, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжаривать на оливковом масле в кастрюле с толстым дном в течение 2–3 минут, после чего добавить

томатную пасту, картофель, морковь, лук и сельдерей. Налить в кастрюлю 2 л воды и варить до готовности. Посыпать зеленью петрушки.

Куриный суп с варениками

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 10 вареников с картофелем и грибами, 20 мл оливкового масла, 15 г аджики, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Залить небольшим количеством воды и тушить до готовности мяса. Влить в кастрюлю 2 л воды, довести до кипения, положить вареники и варить 10 минут.

Куриный суп с луком и сушеной алычой

Ингредиенты:

500 г вареной курицы, 1 л куриного бульона, 2 луковицы, 1 помидор, 1/2 пучка зелени укропа, 30 г сушеной алычи, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить. Помидор вымыть, очистить от кожицы, измельчить.

Лук и помидор выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить куски курицы, влить 200 мл бульона и тушить на слабом огне 10 минут.

Добавить алычу, соль, перец, оставшийся бульон и варить 5 минут. Подать суп к столу, посыпав зеленью укропа.

Куриный суп с фрикадельками

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона, 250 г куриного фарша, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Из фарша сформовать фрикадельки. Бульон довести до кипения, добавить фрикадельки, картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из курицы с рисом и раковыми шейками

Ингредиенты:

1 кг курицы, 50 г риса, 50 г вареных раковых шеек, 50 г сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Способ приготовления:

Корень сельдерея и петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Курицу промыть, нарубить, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сливочное масло, слегка обжарить, посолить и поперчить. Влить воду (3 л), довести до кипения, варить 10 минут добавить коренья, лавровый лист, варить 30 минут. Бульон процедить, мясо отделить от костей, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, положить рис, мясо, варить 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью, в каждую тарелку положить раковые шейки.

Суп из курицы с шампиньонами и фрикадельками из гусиной печени

Ингредиенты:

3 л куриного бульона, 500 г филе курицы, 120 г шампиньонов, 10 г муки, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г гусиной печени, 50 г почечного телячьего жира, 2 яйца, 3 яичных желтка, 80 мл сливок, 20 г толченых ядер грецких орехов, 300 г черствого хлеба, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Филе курицы промыть, разделить на две части, одну часть мелко нарезать, сварить в бульоне, вторую часть измельчить.

Гусиную печень промыть, обжарить в сливочном масле (50 г),

протереть, соединить с измельченным мясом, добавить почечный телячий жир, яйца и яичные желтки, соль, грецкие орехи, размоченный в воде черствый хлеб, влить сливки. Все тщательно перемешать, сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий бульон.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, нарубить.

Шампиньоны промыть, обжарить в оставшемся сливочном масле, добавить муку, лук, перец горошком. Обжарить все вместе и переложить в бульон, варить, помешивая, до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

Суп из куриной печени с горохом и картофелем

Ингредиенты:

100 г гороха, 200 г куриной печени, 3 клубня картофеля, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриную печень промыть. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Предварительно замоченный горох залить кипящей водой, варить в течение 20 минут, добавить куриную печень, картофель, морковь, варить еще 10 минут, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из куриных желудков с сыром

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г куриных желудков, 100 г плавленого сыра, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные куриные желудки промыть. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить тертый плавленый сыр, картофель, морковь, куриные желудки, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Суп из филе утки с картофелем и помидорами черри

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 300 г филе утки, 2 клубня картофеля, 10 помидоров черри, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры черри вымыть. Мясо промыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить мясо, посолить, варить 15 минут, положить картофель, помидоры черри, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп на курином бульоне с фрикадельками из филе утки

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 350 г филе утки, 1 яйцо, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Филе утки промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо. Из фарша сформовать фрикадельки.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и фрикадельки, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из утки с цукини и макаронными изделиями

Ингредиенты:

300 г филе утки, 200 г цукини, 100 г макаронных изделий, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Филе утки промыть, крупно нарезать, залить кипящей водой, варить в течение 25 минут. Добавить цукини и макаронные изделия, посолить, поперчить, положить лавровый лист, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из утки со спаржей и черемшой

Ингредиенты:

600 г филе утки, 200 г консервированной спаржи, 10 г черемши, 10 г корня имбиря, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Черемшу и корень имбиря вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Спаржу разрезать на кусочки длиной около 3 см.

Филе промыть, нарезать длинными кусочками, залить 1,5 л воды, варить 10 минут, добавить корень имбиря и черемшу, варить 30 минут, положить спаржу, варить еще 10–15 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень кинзы.

Суп из индейки с пекинской капустой

Ингредиенты:

300 г индейки, 150 г пекинской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками.

Мясо промыть, залить кипящей водой, варить в течение 15 минут, периодически снимая пену.

Добавить картофель и пекинскую капусту, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из баранины с алычой

Ингредиенты:

2 л мясного бульона, 200 г вареной баранины, 100 г алычи, 3 клубня картофеля, 50 г риса, 40 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать

каждую пополам, удалить косточки. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить алычу и мясо, обжарить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, положить картофель, морковь и рис, варить 15 минут, добавить мясо, алычу и лук, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из баранины с горохом

Ингредиенты:

2 л бульона из баранины, 50 г гороха, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка сушеной зелени, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле. В кипящий бульон положить предварительно замоченный горох и варить 40 минут.

За 20 минут до готовности добавить в суп томатную пасту, лук, сушеную зелень и картофель.

Суп из баранины, моркови и кинзы

Ингредиенты:

300 г нежирной баранины, 4 моркови, 2 пучка зелени кинзы, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Баранину промыть, залить 2 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать кубиками.

Бульон процедить, довести до кипения, добавить морковь, лук, посолить, поперчить, варить 15 минут, положить мясо, кинзу, лавровый лист, варить до готовности.

Суп из бараньих костей с рисом и болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г бараньих костей, 100 г риса, 1 луковица, 2 стручка болгарского перца, 15 г муки,

50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Бараньи кости промыть, нарубить, залить холодной водой, сварить бульон. Кости вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить, посыпать мукой, влить немного бульона, тушить 3 минуты.

Бульон довести до кипения, положить рис и болгарский перец, варить 10 минут, добавить лук, мясо, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп из баранины с овощами, домашней лапшой и кислым молоком

Ингредиенты:

300 г баранины, 50 г домашней лапши, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, 100 мл кислого молока, 5 г аджики, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, варить 40 минут, добавить картофель, морковь, лук, томатную пасту, аджику, посолить, варить 10 минут. Положить лапшу, варить еще 10–15 минут. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую кислое молоко.

Суп из баранины с рисом, черносливом и алычой

Ингредиенты:

300 г баранины, 100 г риса, 100 г чернослива, 2–3 алычи, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Алычу вымыть, удалить косточки, разрезать пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарубить крупными кусками, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, затем вынуть мясо.

Бульон процедить, довести до кипения, добавить предварительно замоченный чернослив, рис, лук, перец, куски мяса и алычу. Варить суп на медленном огне в течение 20 минут, затем посыпать зеленью укропа.

Суп из бараньих костей с домашними пельменями

Ингредиенты:

300 г баранины, 300 г бараньих костей, 200 г говядины, 500 г муки, 5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Для приготовления фарша баранину и говядину промыть, нарезать кусками, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, 3 луковицы и перемешать.

Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить яйца, соль, 1/2 стакана воды и замесить крутое тесто. Оставить его на 20 минут, затем раскатать в тонкий пласт, разрезать на квадратики 5 х 5 см, на каждый из них положить по 1 чайной ложки фарша. Каждое изделие свернуть вдвое, загнуть бортик, обернуть вокруг указательного пальца, защипнуть края. Пельмени выложить на посыпанную мукой разделочную доску и оставить на 10–15 минут, после чего положить в прохладное место на 1 час.

Бараньи кости промыть, нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 1,5–2 часа. Вынуть кости, довести бульон до кипения, добавить оставшийся лук, чеснок, вымытые и нарезанные дольками помидоры, соль, варить 15 минут, опустить пельмени и довести суп до готовности. Готовый суп посыпать зеленью петрушки.

Луковый суп из баранины

Ингредиенты:

5 луковиц, 200 г баранины, 30 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, обжарить в растительном масле, добавить лук и жарить в течение 3–5 минут. Залить мясо водой, довести суп до кипения и варить на медленном огне в течение 50 минут. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из бараньей грудинки с нутом, черносливом и яблоком

Ингредиенты:

300 г бараньей грудинки, 1 луковица, 50 г нута, 2 клубня картофеля, 1 яблоко, 50 г чернослива, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранью грудинку промыть, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, тушить 5 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 4 части. Зелень вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченный нут, варить в течение 30–40 минут, положить чернослив, лук, мясо, картофель, яблоко, посолить, поперчить, варить 15 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из баранины с фрикадельками и домашней лапшой

Ингредиенты:

400 г баранины, 500 г пшеничной муки, 200 г фарша из баранины, 2 луковицы, 40 мл оливкового масла, 40 г топленого масла, 1 яйцо, сок 1 лимона, 1 пучок зелени кинзы, 1/4 чайной ложки молотого шафрана, корица на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления лапши высыпать муку на блюдо, добавить соль, топленое масло, перемешать и замесить тесто, добавив немного воды. Когда тесто станет упругим, раскатать его на столе в тонкий пласт и нарезать лапшу. Разложить ее на блюде или противне, оставить на 30 минут, а затем обжарить до золотистого цвета в 1 столовой ложке оливкового масла.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Для приготовления фрикаделек добавить в фарш взбитый яичный белок, перец, корицу, соль, 1 луковицу, перемешать и разделать готовую массу на маленькие шарики.

Баранину промыть, нарезать кусками по 30–40 г и обжарить в кастрюле на среднем огне в смеси оставшегося оливкового и топленого масла, добавив оставшийся лук. Влить 1,5 л воды, варить мясо до полуготовности, положить фрикадельки и лапшу. За 3 минуты до готовности влить в суп разведенный в лимонном соке яичный желток и добавить шафран. Подать к столу, посыпав вымытой и измельченной зеленью кинзы.

Острый суп из баранины с овощами

Ингредиенты:

300 г баранины, 100 г репы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 20 г аджики, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, довести до кипения и варить до готовности на слабом огне. Добавить морковь, картофель, лук, репу и перец, посолить. Варить до готовности овощей, затем положить аджику, довести до кипения и подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из баранины по-узбекски

Ингредиенты:

500 г баранины, 5 клубней картофеля, 500 мл черного чая, 250 г пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 60 мл растительного

масла, 1 яйцо, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, залить холодной водой, варить 40 минут, добавить картофель и чеснок.

Для приготовления лапши замесить крутое тесто из муки, яйца и 1/3 стакана воды. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать соломкой. Положить лапшу в суп и варить 5–7 минут.

Суп посолить, поперчить, затем влить чай, довести до кипения и подать к столу,

Суп из баранины с фрикадельками, горохом и овощами

Ингредиенты:

3 л бульона из бараньих ребер, 300 г баранины, 50 г гороха, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 помидор, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/4 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть. Мясо промыть.

Для приготовления фрикаделек мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить зелень петрушки, рис, яйцо, перец, соль и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать фрикадельки.

В кипящий бульон положить предварительно замоченный горох, варить 30 минут, после чего добавить морковь, репу и картофель. Через 10 минут положить помидор и фрикадельки. Варить на медленном огне до готовности.

Суп из бараньей грудинки с вермишелью, овощами и специями

Ингредиенты:

300 г бараньей грудинки, 100 г вермишели, 4 помидора,

50 мл растительного масла, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 1 цукини, 1 пучокзелени кинзы, 1/2 чайнойложки аджики, 1/2 чайной ложки смеси красного перца, корицы и тмина, соль.

Способ приготовления:

Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды, лук, растительное масло, аджику, соль, специи и тушить в течение 20 минут. Затем влить 2 л воды, добавить картофель, цукини, помидоры и варить в течение 20 минут. Положить вермишель, варить еще 10 минут, посыпать зеленью кинзы.

Суп из баранины с луком и виноградным уксусом

Ингредиенты:

500 г баранины, 30 мл виноградного уксуса, 3 луковицы, 20 г пшеничной муки, 20 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить холодной подсоленной водой и варить до готовности на среднем огне, затем переложить мясо в тарелку, а бульон процедить. Лук посыпать мукой и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. В кипящий бульон положить мясо, лук, перец и варить 3 минуты на слабом огне.

В отдельную посуду вылить уксус, довести до кипения и добавить в суп. Суп подать к столу, посыпав зеленью кинзы.

Суп из бараньей лопатки с нутом, фрикадельками и мятой

Ингредиенты:

400 г бараньей лопатки, 50 г нута, 1 клубень картофеля, 30 г риса, 2 луковицы, 50–70 г изюма без косточек, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 чайной ложки сушеной мяты, молотый шафран на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Баранину промыть, отделить мясо от костей, мясо нарезать и пропустить через мясорубку вместе с луком.

В фарш добавить соль, рис, шафран, перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики, в середину каждого положить изюм.

Кости залить холодной водой, сварить бульон. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть и измельчить.

Бульон процедить, довести до кипения, добавить фрикадельки, предварительно замоченный нут, рис, картофель, посолить. Варить до готовности, разлить по тарелкам, положить в каждую мяту и зелень кинзы.

Суп из кролика, брюссельской капусты и риса

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 1 луковица, 50 г риса, 100 г замороженной брюссельской капусты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить брюссельскую капусту, лук, рис, мясо, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из кролика со стручковой фасолью, айвой и черносливом

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 1 луковица, 50 г замороженной стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 айва, 50 г чернослива, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и чернослив, тушить 5 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 8 частей. Зелень вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить стручковую фасоль, варить в течение 10 минут, положить лук, мясо, картофель, айву, посолить, поперчить, варить 15 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из мяса кролика со стручковой фасолью и цветной капустой

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 100 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Фасоль вымыть, нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо промыть, залить 1,5 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить, довести до кипения, добавить картофель, цветную капусту и фасоль, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую мясо и зелень петрушки.

Суп из колбасы с морковью и рисом

Ингредиенты:

250 г вареной обезжиренной колбасы, 2 моркови, 50 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить рис и морковь, варить 15 минут, положить колбасу, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп из сосисок и шампиньонов

Ингредиенты:

4 молочные сосиски, 150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Сосиски мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель и грибы, варить 10 минут, положить сосиски, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Суп с овощами и сардельками

Ингредиенты:

1,5 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 4 сардельки, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, листья красного салата, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кружочками, морковь соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата и зелень петрушки вымыть, нарезать.

Сардельки нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом вместе с луком, обжарить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, варить 10 минут, положить сардельки и лук, посолить, варить еще 5 минут. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить листья салата и зелень петрушки.

Куриный суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 200 г вареного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть,

очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и мясо, посолить, варить до готовности. Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть.

Бульон довести до кипения, добавить пюре, варить 2 минуты, посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп-пюре с курицей

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 50 г гороха, 300 г филе вареной курицы, 1 луковица, 20 г муки, 2

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить картофель, предварительно замоченный горох, мясо.

Суп варить 20–25 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить зелень укропа, перемешать.

Куриный суп-пюре с рисом и вешенками

Ингредиенты:

200 г куриного филе, 50 г риса, 150 г вешенок, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Филе промыть, залить 1,5 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, корень сельдерея, рис и грибы, варить 10 минут, положить мясо, посолить, поперчить, варить до готовности.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп довести до кипения, нагревать на слабом огне в течение

5 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Суп-пюре из баранины, орехов и плавленого сыра

Ингредиенты:

1 л бульона из баранины, 300 г вареной баранины, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Сыр натереть на крупной терке. Мясо нарезать порционными кусками.

Лук и корень петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить орехи и муку, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном.

Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, прогревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить сыр, перемешать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа и мясо.

Суп-пюре из телятины и овощей

Ингредиенты:

200 г телятины, 200 г белокочанной капусты, 50 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать. Мясо промыть, залить 2 л воды, сварить бульон. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Бульон довести до кипения, добавить белокочанную

капусту, корень петрушки, морковь, болгарский перец, лук, цветную капусту, варить 10 минут, положить мясо, посолить, поперчить, варить до готовности.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, перемешать, нагревать на слабом огне в течение 5 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из индейки и лука

Способ приготовления 1 кг филе индейки, 50 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 80 мл молока, 1 яичный желток, 1 пучок зелени петрушки, 4 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в сливочном масле (30 г), переложить в кастрюлю, залить водой, посолить, поперчить и сварить бульон. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Лук очистить, вымыть, нарезать, спассеровать в оставшемся сливочном масле вместе с мукой, влить немного бульона, тушить 5 минут, перелить в кастрюлю с бульоном, варить до загустения. Добавить мясо, вновь довести до кипения. Заправить суп смесью из взбитого яичного желтка и молока. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из мяса кролика с овощами

Способ приготовления:

500 г мяса кролика, 4 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 50 г муки, 60 г сливочного масла, 200 мл молока, 1 яичный желток, лавровый лист, 1 пучок зелени

Способ приготовления:

Морковь и коренья вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой и довести до кипения на сильном огне, периодически снимая пену. Добавить лавровый лист, коренья, морковь и лук, посолить, поперчить, варить 25 минут.

Бульон процедить, мясо вынуть, отделить от костей и

пропустить через мясорубку вместе с луком и морковью. Разбавить пюре небольшим количеством охлажденного бульона, протереть через сито.

Из процеженного бульона и спассерованной в масле муки приготовить белый соус. Процедить его, смешать с охлажденной мясной смесью и довести до кипения. Готовый суп заправить яичным желтком, взбитым с молоком. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Свекольники

Свекольник с говядиной на скорую руку

Ингредиенты:

1 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 1 свекла, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу и мясо, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и фасолью

Ингредиенты:

300 г говядины с косточкой, 1 свекла, 100 г консервированной фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, залить кипящей водой, сварить бульон.

Мясо вынуть, отделить от кости, мелко нарезать. Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить свеклу, варить 20 минут, положить фасоль и мясо,

посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с говядиной и грибами

Ингредиенты:

200 г вареной говядины, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить нарезанную соломкой говядину, грибы и свеклу, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и картофелем

Ингредиенты:

1 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 1 свекла, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить свеклу, картофель и мясо, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, положить сметану.

Свекольник с курицей и стручковой фасолью

Ингредиенты:

300 г филе вареной курицы, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Свеклу, картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Воду довести до кипения, добавить нарезанное филе, свеклу, морковь и картофель, варить 20 минут.

Положить фасоль, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с курицей и брокколи

Ингредиенты:

200 г филе вареной курицы, 1 свекла, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г замороженной брокколи, 1 пучок зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть и нарубить. Воду (2 л) довести до кипения, добавить нарезанное филе, свеклу, морковь, брокколи и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Щи

Щи из говядины на скорую руку

Ингредиенты:

400 г говядины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, мясо, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с фасолью

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 50 г фасоли, 100 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, лавровый лист, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать.

Морковь и лук выложить на сковороду, обжарить в растительном масле. Предварительно замоченную фасоль залить бульоном, варить до полуготовности, добавить капусту, соль, варить 10 минут. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист, томатную пасту и варить до готовности. Щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи с квашеной капустой

Ингредиенты:

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, тушить 3 минуты.

Бульон довести до кипения, добавить капусту, картофель, варить 15 минут, положить лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту.

Варить до готовности. Щи посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Щи из куриных окорочков с репой

Ингредиенты:

300 г куриных окорочков, 200 г белокочанной капусты, 1 репа, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Репу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Окорочка промыть, залить кипящей водой, варить 15 минут, добавить репу и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с грибами и колбасой

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г вареной колбасы, 20 г сушеных грибов, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить

томатную пасту, колбасу, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи из куриных грудок со щавелем

Ингредиенты:

400 г куриных грудок, 200 г белокочанной капусты, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Куриные грудки промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать.

Бульон довести до кипения, добавить капусту, варить 10 минут, положить картофель, мясо, посолить, варить еще 10 минут, добавить щавель, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с сосисками

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г сосисок, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Сосиски нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить картофель и морковь, варить еще 10 минут. Добавить сосиски и томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Летние щи из телятины

Ингредиенты:

500 г телятины, 5 клубней молодого картофеля, 500 г ранней капусты, 100 мл томатного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, залить 2 л холодной воды, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов. Капусту вымыть, нашинковать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. В бульон с мясом положить капусту и картофель, довести до кипения и варить 15–20 минут, добавив за 5 минут до готовности томатный сок. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Щи с тушенкой и квашеной капустой

Ингредиенты:

400 г говяжьей тушенки, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Воду довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить тушенку, томатную пасту, лук, морковь, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с говядиной и пекинской капустой

Ингредиенты:

400 г говядины с косточкой, 200 г пекинской капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту,

посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, лук, морковь, мясо, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи из куриных крылышек с репой и стручковой фасолью

Ингредиенты:

300 г куриных крылышек, 200 г белокочанной капусты, 1 репа, 100 г замороженной стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить болгарский перец, фасоль, морковь, жарить 3 минуты, положить томатную пасту, тушить 2 минуты.

Репу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Куриные крылышки промыть, залить кипящей водой, варить 15 минут, добавить репу и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить картофель, смесь моркови, лука, фасоли и болгарского перца, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с фрикадельками

Ингредиенты:

2,5 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени укропа, 1 луковица, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Фарш смешать с зеленью и луком, сформовать фрикадельки. Бульон довести до кипения, добавить капусту, посолить, варить 10 минут, положить фрикадельки, картофель, морковь и томатную пасту, варить до готовности, заправить сметаной.

Борщи

Классический борщ

Ингредиенты:

400 г говядины с косточкой, 300 г куриных крылышек, 2 свеклы, 3 моркови, 4 клубня картофеля, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 3 помидора, 200 г белокочанной капусты, 100 г квашеной капусты, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, размять. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, добавить свеклу, морковь, болгарский перец, лук, корень петрушки, обжарить, посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа, добавить томатное пюре. Жарить в течение 3 минут на среднем огне, влить немного воды, тушить 5 минут.

Мясо и куриные крылышки промыть, нарубить, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену, варить 1,5 часа на слабом огне. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить, довести до кипения, положить свежую и квашеную капусту, варить 15–20 минут, добавить картофель, овощную смесь, мясо, лавровый лист. Варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Борщ со свекольной ботвой

Ингредиенты:

2.5 л говяжьего бульона, 400 г вареной говядины, 1 свекла с ботвой, 3–4 клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 болгарский перец, 60 г томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Отделить от свеклы ботву. Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Ботву вымыть и мелко нарезать. Картофель, морковь и корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо нарезать порционными кусками.

Свеклу, репчатый лук, морковь, корень сельдерея и болгарский перец жарить на сливочном масле на сильном огне в течение 3 минут, затем убавить огонь до минимума, добавить томатную пасту и тушить 10 минут.

Капусту залить кипящим бульоном, довести до кипения, варить в течение 5 минут на среднем огне, убавить огонь до минимума, положить картофель, тушеные овощи, свекольную ботву, варить в течение 15 минут, посолить, поперчить, лавровый лист, варить до готовности.

Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, зеленый лук и сметану.

Борщ зимний

Ингредиенты:

2.5 л бульона из говяжьих костей, 300 г вареной говядины, 4 сосиски, 100 г копченой говядины, 150 г филе вареной курицы, 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 3 клубня картофеля, лавровый лист, 60 г томатной пасты, 30 мл оливкового масла, 100 г сметаны, 1/2 пучка зелени укропа, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать.

Вареную и копченую говядину, филе курицы и сосиски нарезать соломкой. Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить, поперчить, тушить в течение 10–15 минут.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, тушеную овощную смесь, варить в течение 10 минут, положить мясо и сосиски, томатную пасту, варить 15 минут. Добавить приправу,

перец, соль, лавровый лист, варить до готовности.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зелень укропа и сметану.

Борщ с квашеной капустой и сушеными грибами

Ингредиенты:

3 л говяжьего бульона, 40 г сушеных грибов, 300 г вареной говядины, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 свекла, 100 г сметаны, 40 мл растительного масла, 60 г томатной пасты, сушеный укроп, лавровый лист, приправа для супа, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать порционными кусками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, очистить. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, картофель нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Лук, морковь и свеклу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить в течение 5–7 минут.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, капусту, тушеные овощи, предварительно замоченные грибы, варить в течение 15 минут, положить томатную пасту, соль, приправу, укроп, варить до готовности.

Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить мясо и сметану.

Борщ со щавелем

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 1 пучок щавеля, 30 мл растительного масла, 1 луковица, 30 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель, свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Свеклу, лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, влить немного воды, тушить 15 минут. Филе курицы нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, положить капусту, варить 10 минут, добавить картофель, овощную смесь, посолить, варить 20 минут, положить щавель, варить до готовности.

Борщ разлить по тарелкам, добавить в каждую сметану и мясо.

Рассольники

Рассольник по-русски

Ингредиенты:

300 г говядины, 300 г говяжьих костей, 150 г говяжьих почек, 100 г филе вареной курицы, 100 г сосисок, 2 луковицы, 4 соленых огурца, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 40 г

томатной пасты, 150 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Способ приготовления:

Говяжьи почки промыть, обдать кипятком, очистить, разрезать вдоль, залить холодной водой и оставить на 3 часа. Каждый час менять воду, промывать почки и снова заливать холодной водой. Почки снова промыть, залить холодной водой, довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до минимума, варить 1–1,5 часа. Почки вынуть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле, добавить томатную пасту, тушить в течение 5 минут. Соленые огурцы, филе курицы и сосиски мелко нарезать.

Говядину промыть, залить водой, сварить бульон. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить, довести до кипения, добавить лук, огурцы, мясо, почки, филе курицы, сосиски, варить 10 минут, положить перец, лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут.

Рассольник разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки и кружочки лимона, добавить сметану.

Рассольник с говядиной и перловой крупой

Ингредиенты:

2 л мясного бульона, 200 г вареной говядины, 2 соленых огурца, 2 клубня картофеля,

50 г перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать небольшими ломтиками, огурцы

кубиками. Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченную перловую крупу, варить в течение 20–30 минут. Положить картофель, морковь, лук, огурцы, соль, лавровый лист, варить до готовности.

Рассольник с курицей

Ингредиенты:

400 г филе вареной курицы, 2 л куриного бульона, 4 соленых огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, 3–5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Мясо курицы нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, положить картофель, морковь, огурцы, варить 5 минут, добавить соль, лавровый лист, перец горошком, варить до готовности.

Рассольник разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, зелень петрушки и укропа, добавить сметану.

Холодные супы

Классическая окрошка

Ингредиенты:

1-1,5 л хлебного кваса, 2 огурца, 4 редиса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 200 г вареной говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, нарезать кубиками. Картофель и яйца очистить, нарезать небольшими кусочками. Говядину нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью и перцем. Щавель и зелень вымыть, измельчить.

Огурцы, редис, картофель, яйца, мясо, зеленый лук, щавель и зелень залить квасом, перемешать, оставить на 1 час в прохладном месте. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Окрошка с колбасными изделиями и вареной курицей

Ингредиенты:

1-1,5 л хлебного кваса, 2 огурца, 4 редиса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 100 г вареной колбасы, 100 г филе вареной курицы, 2 вареные сосиски, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 100 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, нарезать кубиками. Картофель и яйца очистить, мелко нарезать. Колбасу нарезать кубиками, сосиски — кружочками, филе курицы — ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью и перцем. Зелень вымыть, измельчить.

Огурцы, редис, картофель, яйца, колбасу, сосиски, филе курицы, зеленый лук и зелень залить квасом, перемешать, оставить на 1 час в прохладном месте. Окрошку разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Окрошка с филе куриной грудки

Ингредиенты:

1-1,5 л хлебного кваса, 2 огурца, 3 редиса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 300 г филе вареной куриной грудки, 2 вареные моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, нарезать кубиками. Картофель, морковь и яйца очистить, нарезать. Филе нарезать кусочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью и перцем. Зелень вымыть, измельчить.

Огурцы, редис, картофель, морковь, яйца, филе, зеленый лук и зелень залить квасом, перемешать, оставить на 1 час в прохладном месте. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Окрошка с мясом курицы и капустой

Ингредиенты:

1,5 л хлебного кваса, 200 г отварного мяса курицы, 200 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 70 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 5 мл 3 %-ного уксуса, 15 г тертого хрена, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Яблоко, корень сельдерея и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Тертый хрен посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Мясо нарезать кубиками, смешать с капустой, корнем сельдерея, морковью, зеленым горошком, хреном и яблоком, посолить, залить квасом, заправить сметаной.

Окрошка с мясом курицы, консервированной стручковой фасолью и яблоками

Ингредиенты:

2 л кислого кваса, 400 г отварного мяса курицы, 2–3 яблока, 2

клубня картофеля, 200 г консервированной стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 100 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Консервированную фасоль мелко нарезать.

Мясо нарезать ломтиками, смешать с яблоками, картофелем, консервированной фасолью, зеленым горошком, зеленым луком, залить квасом, заправить майонезом.

Окрошка на щавелевом отваре

Ингредиенты:

1-1,5 л щавелевого отвара, 2 огурца, 3 редиса, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 200 г филе вареной куриной грудки, 100 г вареной колбасы, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 100 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы и редис вымыть, нарезать кубиками. Картофель и яйца очистить, мелко нарезать. Филе нарезать небольшими кусочками, колбасу — кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью и перцем. Зелень вымыть, измельчить.

Огурцы, редис, картофель, яйца, филе, колбасу, зеленый лук и зелень залить отваром, перемешать, оставить на 1 час в прохладном месте. Окрошку разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Холодный куриный суп с солеными огурцами

Ингредиенты:

1.5 л куриного бульона, 3 соленых огурца, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, 150 г вареной куриной колбасы, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и яйца очистить, мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками, колбасу — кубиками. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Картофель, морковь, яйца, огурцы, колбасу и зелень укропа залить бульоном, посолить, поперчить, оставить на 1 час в прохладном месте.

Холодник по-русски

Ингредиенты:

1.5 л щавелевого отвара, 100 г квашеной капусты, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, 200 г вареной говядины, 150 г вареных белых грибов, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и яйца очистить, мелко нарезать. Говядину нарезать соломкой, грибы — ломтиками. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Картофель, морковь, яйца, капусту, мясо, грибы и зелень петрушки залить отваром, посолить, поперчить, оставить на 1 час в прохладном месте.

Холодный щавелевый суп с колбасой и хреном

Ингредиенты:

1,5 л щавелевого отвара, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, 50 г тертого хрена, 200 г вареной колбасы, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и яйца очистить, нарезать небольшими кусочками.

Колбасу нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью, перцем и хреном.

Картофель, морковь, яйца, колбасу и лук залить щавелевым отваром, оставить на 1 час в прохладном месте, заправить сметаной.

Холодный овощной суп с говядиной, зеленью и горчицей

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, 1 пучок свекольной ботвы, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени сельдерея и укропа, 200 г вареной говядины, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, 50 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь, яйца очистить, нарезать небольшими кусочками. Говядину нарезать кубиками.

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью и перцем. Щавель, свекольную ботву, зелень сельдерея и укропа вымыть, мелко нарезать.

Картофель, морковь, яйца, лук, свекольную ботву, зелень залить овощным бульоном, оставить на 1 час в прохладном месте, заправить смесью горчицы и сметаны.

Фруктово-ягодные супы

Фруктово-ягодные супы содержат много витаминов и минеральных веществ и являются низкокалорийными. Их лучше всего включить в меню завтрака или полдника.

Супы на овощном бульоне и фруктовом отваре

Овсяной суп с черносливом

Ингредиенты:

100 г овсяной крупы, 50 г чернослива, 40 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

Овсяную крупу залить 1,2 л воды, добавить сахар и соль, варить до готовности, протереть через сито и заправить сливочным маслом. Предварительно замоченный чернослив отварить, разложить по тарелкам и залить горячим овсяным отваром.

Хлебный суп с сухофруктами

Ингредиенты:

6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г изюма, 50 г чернослива, 50 г сушеных яблок и груш, 70 г сливок, сахар, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба залить кипящей водой, оставить на 10 минут, затем протереть через сито. Сухофрукты промыть и отварить. Во фруктовый отвар добавить сахар и корицу.

Разбавить отваром хлебную массу до консистенции жидкой сметаны. Подать к столу, заправив сливками.

Манный суп с финиками и изюмом

Ингредиенты:

200 г манной крупы, 100 г фиников, 50 г изюма, 20 г топленого масла, 5 г молотого аниса, молотый шафран на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Манную крупу всыпать тонкой струйкой в 2 л горячей воды, добавить перец, шафран, топленое масло и довести до кипения

при непрерывном помешивании. Варить в течение 20 минут на слабом огне, затем положить соль, анис, предварительно замоченный изюм, размешать, довести до кипения и снять с огня. Подать к столу с финиками.

Фруктово-ягодный суп с рисом

Ингредиенты:
4 яблока, 200 г смородины, 50 г вареного риса, сахар.

Способ приготовления:
Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Смородину вымыть. Яблоки залить 0,6–0,7 л воды, варить в течение 5 минут, процедить. Отвар довести до кипения, добавить смородину, рис, сахар, варить в течение 3 минут.

Суп из сухофруктов с картофелем

Ингредиенты:
200 г сухофруктов, 2 клубня картофеля, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:
Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить предварительно замоченные сухофрукты, картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп с яблоками и авокадо

Ингредиенты:
1.5 л фруктового отвара, 3 яблока, 100 г авокадо, 1 чайная ложка сушеной моркови, 10 г изюма без косточек, 20 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления:
Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Авокадо вымыть, удалить косточку, нарезать кубиками. Яблоки и авокадо слегка обжарить в сливочном масле вместе с сушеной морковью. Отвар довести до кипения, добавить яблоки, авокадо, морковь и предварительно замоченный изюм, положить

сахар, варить 3 минуты.

Суп из яблок и айвы на свекольном отваре

Ингредиенты:

1 л свекольного отвара, 1 айва, 2 яблока, 50 г сметаны, несколько листиков мяты, сахар.

Способ приготовления:

Яблоки и айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Мяту вымыть и нарубить. Отвар довести до кипения, добавить яблоки и айву, сахар, варить 5 минут, положить мяту, варить еще 2 минуты. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Суп из сливы с картофелем и укропом

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 200 г сливы, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сливу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить 10 минут, добавить сливу, варить еще 3 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из яблок и кукурузы

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 яблока, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, яблоки и кукурузу, посолить, поперчить,

варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Яблочный суп с картофелем и черносливом

Ингредиенты:

1 л яблочного сока, 2 клубня картофеля, 100 г чернослива, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Чернослив вымыть, разделить на половинки, удалить косточки.

Яблочный сок смешать с водой 2: 1, довести до кипения, добавить картофель, лук, чернослив, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Суп из яблок, груш и тыквы

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 200 г тыквы, 2 яблока, 2 груши, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Тыкву и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить тыкву и морковь, посолить, варить 10 минут, положить яблоки и груши, варить еще 5 минут, посыпать зеленью петрушки.

Ягодный суп с гречневой крупой

Ингредиенты:

1 л отвара из сухофруктов, 50 г гречневой крупы, 50 г крыжовника, 50 г смородины, 50 г клюквы, 100 г клубники, 50 г сливок, сахар.

Способ приготовления:

Ягоды вымыть. Отвар довести до кипения, добавить

гречневую крупу, сахар, варить 15 минут, положить ягоды, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сливками.

Цитрусовый суп с картофелем и баклажанами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов, 1 лимон, 10 г тертой цедры апельсина, 3–5 ломтиков грейпфрута, соль.

Способ приготовления:

Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Из лимона выжать сок. Бульон довести до кипения, добавить картофель, цедру и баклажаны, посолить, варить до готовности. При подаче к столу в каждую тарелку добавить грейпфрут.

Лимонный суп с луком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 4 луковицы, 1 лимон, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лимон вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с лимоном. Бульон довести до кипения, добавить лук с лимоном, посолить, варить до готовности.

Суп из чернослива с рисом

Ингредиенты:

1 л фруктового отвара, 100 г чернослива, 50 г риса, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Отвар довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить чернослив, посолить, варить до готовности.

Суп из замороженных ягод с тархуном и рисом

Ингредиенты:
200 г смеси замороженных ягод, 50 г риса, 2–3 веточки тархуна, сахар.

Способ приготовления:
Рис залить 1 л кипящей воды, варить 10 минут, положить ягоды и вымытый тархун. Варить еще 10 минут, тархун вынуть, добавить сахар, довести до кипения.

Суп с вишней и авокадо

Ингредиенты:
1,5 л свекольного отвара, 200 г замороженной вишни без косточек, 1/2 авокадо, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:
Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Отвар довести до кипения, добавить авокадо и вишню, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Яблочный суп с овсяными хлопьями и лаймом

Ингредиенты:
3 яблока, 4 ломтика лайма, 50 г овсяных хлопьев, сахар.

Способ приготовления:
Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, залить 500 мл воды, довести до кипения, добавить овсяные хлопья, варить в течение 5 минут, положить ломтики лайма и сахар, перемешать.

Суп из чернослива с медом и рисом

Ингредиенты:
150 г чернослива, 50 г меда, 50 г риса, 2 веточки тархуна.

Способ приготовления:

Чернослив вымыть, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить рис, варить на слабом огне в течение 10 минут, положить тархун.

Варить еще 5–7 минут, тархун вынуть. Суп довести до кипения, добавить мед, перемешать.

Абрикосовый суп с грейпфрутом и рисом

Ингредиенты:

300 г абрикосов, 1 грейпфрут, 50 г риса, сахар.

Способ приготовления:

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки.

Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, залить холодной водой, довести до кипения, положить рис, варить в течение 10 минут, добавить грейпфрут. Варить еще 10 минут, добавить сахар.

Суп из винограда с мюсли и пряностями

Ингредиенты:

200 г черного винограда, 70 г мюсли, 1 бутон гвоздики, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, сахар.

Способ приготовления:

Виноград вымыть, залить 1 л воды, добавить корицу, гвоздику, цедру, мюсли, довести до кипения. Варить в течение 10 минут, добавить сахар.

Фруктово-ягодный суп с кукурузной крупой

Ингредиенты:

2 яблока, 1 груша, 1 айва, 3 персика, 200 г абрикосов, 50 г черноплодной рябины, 50 г красной смородины, 100 г вареной кукурузной крупы, сахар.

Способ приготовления:

Яблоки, грушу и айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Персики и абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Черноплодную рябину и красную смородину

вымыть.

Яблоки, грушу, айву и черноплодную рябину залить 1 л воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить персики, абрикосы, смородину. Варить 10 минут, положить сахар, кукурузную крупу, перемешать.

Фруктовый суп по-кавказски

Ингредиенты:

300 г айвы, 10–12 виноградных листьев, 40 мл виноградного вина, сок 1/2 лимона, 50 г сахара, корица на кончике ножа.

Способ приготовления:

Виноградные листья вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, залить холодной водой, влить лимонный сок, довести до кипения. Добавить сахар, корицу, виноградные листья, варить до размягчения айвы, влить

Молочные супы

Молочный суп-лапша с клубникой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 120 г лапши, 100 г клубники, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления:

Клубнику вымыть. Молоко довести до кипения, добавить лапшу и сахар, варить 10 минут, положить клубнику, варить еще 5 минут, заправить сливочным маслом.

Молочный суп с сухофруктами и тыквой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 50 г сухофруктов, 150 г тыквы, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Предварительно замоченный сухофрукты нарезать.

Молоко довести до кипения, добавить тыкву и сахар, варить 15 минут, положить сухофрукты, варить до готовности.

Молочный суп с изюмом, черносливом, морковью и орехами

Ингредиенты:

1.5 л молока, 2 моркови, 50 г изюма без косточек, 30 г чернослива, 30 г ядер грецких орехов, сахар.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, добавить предварительно замоченные изюм и чернослив, сахар, толченые орехи, варить до готовности.

Молочный суп с айвой, алычой и пшенной крупой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 1 айва, 100 г алычи, 50 г пшенной крупы, сахар, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Алычу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Молоко довести до кипения, добавить пшенную крупу и соль, варить 15 минут, положить айву, алычу, сахар, варить до готовности.

Молочный суп с бананами и морковью

Ингредиенты:

1.5 л молока, 3 банана, 2 моркови, сахар.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Молоко довести до кипения, добавить морковь, сахар, варить 10 минут, положить бананы, варить еще 3 минуты.

Молочный суп с финиками, кабачками и картофелем

Ингредиенты:

1.5 л молока, 50 г фиников без косточек, 100 г кабачков, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления:

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко довести до кипения, добавить картофель, кабачки и финики, посолить, варить до готовности.

Молочный суп с черной смородиной и тыквой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 200 г черной смородины, 100 г тыквы, сахар.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Смородину вымыть. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, сахар, варить 15 минут, положить смородину, варить еще 3–5 минут.

Молочный суп с яблоками и пшеничной крупой

Ингредиенты:

1.5 л молока, 2 яблока, 100 г пшеничной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Пшеничную крупу варить до полуготовности. Молоко довести до кипения, добавить пшеничную крупу, варить 15 минут, положить яблоки, соль, варить еще 5 минут, заправить сливочным маслом.

Молочный суп-лапша с малиной и мятой

Ингредиенты:

1,5 л молока, 100 г лапши, 100 г малины, веточка мяты, сахар.

Способ приготовления:

Мяту вымыть, нарубить. Малину вымыть. Молоко довести до кипения, добавить лапшу, сахар, варить 10 минут, положить малину и мяту, варить еще 3–5 минут.

Густой молочный суп с фруктами

Ингредиенты:

100 г пшеничной муки, 500 мл молока, 2 апельсина, 2 банана, ванилин на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления:

Апельсины вымыть, очистить, мелко нарезать.

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками. Просеянную муку залить теплой водой и тщательно размешать до исчезновения комочков.

Помешивая, довести до кипения на умеренном огне, убавить огонь до минимума и когда суп загустеет, влить немного

кипяченой воды, посолить, положить сахар, ванилин и тщательно размешать. Затем вылить в глубокую миску, залить горячим кипяченым молоком, перемешать, остудить, положить апельсины и бананы.

Густой молочный суп с клубникой

Ингредиенты:

500 мл молока, 100 г пшеничной муки, 100 г клубники, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

Клубнику вымыть. Муку просеять, спассеровать, смешать с кипящим молоком, положить соль, сахар и варить, помешивая, в течение 10 минут. Заправить суп сливочным маслом. В каждую тарелку положить клубнику.

Суп из сливок с яблоками и вермишелью

Ингредиенты:

1.5 л сливок, 2 яблока, 50 г вермишели, соль, сахар.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сливки довести до кипения, добавить яблоки, вермишель и сахар, варить до готовности.

Суп из сливок с абрикосами и орехами

Ингредиенты:

1.5 л сливок, 150 г абрикосов, 50 г толченых ядер грецких орехов, сахар.

Способ приготовления:

Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Сливки довести до кипения, добавить абрикосы, орехи и сахар, варить 5 минут.

Суп из сливок с персиками и кукурузной крупой

Ингредиенты:
1.5 л сливок, 3 персика, 50 г кукурузной крупы, сахар.

Способ приготовления:
Кукурузную крупу варить до полуготовности. Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, нарезать ломтиками. Сливки довести до кипения, добавить кукурузную крупу, сахар, варить 15 минут, положить персики, варить еще 5 минут.

Молочный суп-пюре с фруктами

Ингредиенты:
1 л молока, 2 яблока, 2 груши, 1 банан, сахар.

Способ приготовления:
Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, крупно нарезать. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Молоко довести до кипения, добавить яблоки и груши, сахар, варить 10 минут.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера, довести до кипения, варить 1 минуту. При подаче к столу в каждую тарелку положить бананы.

Молочный суп-пюре из авокадо с клубникой

Ингредиенты:
1 л молока, 1/2 авокадо, 150 г клубники, 20 мл оливкового масла, сахар.

Способ приготовления:
Авокадо вымыть, очистить, крупно нарезать. Клубнику вымыть. Молоко довести до кипения, добавить авокадо, сахар, варить 10 минут. Авокадо вынуть, протереть. Молоко снова довести до кипения, добавить авокадо, варить 1 минуту. При подаче к столу в каждую тарелку положить клубнику.

Молочный суп-пюре с ананасами и персиками

Ингредиенты:
1 л молока, 150 г консервированных ананасов, 2 персика, 1

пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления:

Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Молоко довести до кипения, добавить персики и ананасы, ванильный сахар, варить 10 минут. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп-пюре из топленого молока с сухофруктами и сливками

Ингредиенты:

1 л топленого молока, 100 г сухофруктов, 200 мл сливок, 100 г муки, сахар.

Способ приготовления:

Предварительно замоченные сухофрукты залить молоком, добавить сахар, варить 20 минут, измельчить с помощью блендера. Добавить сливки, спассерованную муку и перемешать.

Холодные супы

Холодный кефирный суп с клубникой и рисом

Ингредиенты:
1 л кефира, 100 г вареного риса, 100 г клубники.

Способ приготовления:
Клубнику вымыть, разрезать каждую ягоду пополам, добавить в кефир вместе с рисом.

Фруктовая окрошка на кефире

Ингредиенты:
1 л кефира, 2 яблока, 1 груша, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления:
Яйца очистить, мелко нарезать. Яблоки и груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить, перетереть с солью и сахаром, смешать с яблоками, грушами и яйцами, выложить в стеклянную кастрюлю, залить кефиром.

Окрошка из яблок и лука на квасе

Ингредиенты:
1 л хлебного кваса, 6 яблок, 2 луковицы, 20 мл лимонного сока, 5 мл 3 %-ного уксуса,
50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:
Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и сбрызнуть уксусом. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком.

Яблоки и лук соединить, посолить, залить квасом, заправить сметаной.

Кефирный суп с яблоками, овсяными хлопьями и

зеленью

Ингредиенты:

1 л кефира, 2 яблока, 50 г овсяных хлопьев, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья залить кипящей водой, оставить на 15 минут, охладить.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, перетереть с солью. Овсяные хлопья, яблоки и зелень залить кефиром.

Кефирный суп с киви, чесноком и орехами

Ингредиенты:

1 л кефира, 3 кислых киви, 3 зубчика чеснока, 30 г ядер грецких орехов, 20 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Киви вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить, смешать с грецкими орехами, растолочь с солью. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Кефир взбить, добавить чесночно-ореховую смесь, оливковое масло, еще раз взбить. В кефирную смесь добавить киви и зелень укропа, перемешать, посолить.

Йогуртовый суп с яблоками, морковью и чесноком

Ингредиенты:

1,5 л несладкого йогурта, 2 яблока, 2 зубчика чеснока, 2 вареные моркови, 5 мл оливкового масла, 3–4 веточки мяты, 2 веточки чабреца, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, посолить. Мяту и чабрец вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, растолочь, залить охлажденным йогуртом, оставить в прохладном месте на 15 минут, добавить яблоки, морковь, чабрец, мяту и

оливковое масло, перемешать.

Йогуртовый суп с клюквой и черникой

Ингредиенты:
1 л йогурта, 150 г клюквы, 50 г черники, сахар.

Способ приготовления:
Клюкву и чернику вымыть, залить холодной кипяченой водой, слегка размять с сахаром, оставить на 20 минут. Ягоды вынуть, настой процедить.

В глубокую миску положить ягоды, залить йогуртом, добавить настой, перемешать. Оставить в прохладном месте на 20 минут.

Суп из простокваши с мочеными яблоками и сыром

Ингредиенты:
1 л простокваши, 4 моченых яблока, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления:
Зелень укропа вымыть, нарубить. Яблоки и сыр нарезать ломтиками, залить простоквашей, добавить зелень укропа.